

ناول کھینچ لاری کھینچ لاری
ناول کھینچ لاری کھینچ لاری

ایمرا حسن

میں ہیں

حسن پیر نے اور قائم رکھنے کے اصول برقاظ اور بحث و تہجد

دنیا تاقہ حافظ آبادی نے

سلسلہ اوروں میں انگیزی سے ترجمہ کیا

اور

کار پر وازان مال و مال کھینچ لاری

نے

کیا اسٹ لاہور کا جدید

ن

ہفتہ وار اردو اخبار مندرستہ

دیکھا ہے جسکا اشاعت دنوں میں ہزاروں تک
پہنچ گئی ہے جسکے آزادانہ ملکی مضامین اس پر مقبول عام
ہوتے ہیں کہ بڑے بڑے نامور انگریزی اخبارات
سول ملٹری گزٹ ٹریبون ڈیلی ٹائمز وغیرہ نے اسکے
ترجمے اپنے کالموں میں شایع کئے ہیں اور جو بوجہ اپنے
مفید اور اعلیٰ مضامین کے پنجاب کا سربراہ اور وہ
اردو اخبار تسلیم کیا گیا ہے منونہ طلب کرو چوہفت

پہنچا جائیگا

ن

ایشور واس مندرستہ لاہور

نذر

بڑی محبت اور زندہ دلی سے

یہ کتاب

دنیا کے خوبصورت مردوں اور

عورتوں کی نذر کی گئی

نیا نمند

میں

دوسرا

خوبصورتی

خوبصورت مرد ہوں یا عورتیں۔ پھول ہوں یا بچے دنیا نے ہمیشہ انہیں اپنے دل میں جگہ دی ہے اور وہ بچی۔ حسن کی دیوی کا مندر وہ مندر ہے جس کے آگے ہر قوم و ملت کے اعلیٰ و اعلیٰ طبقہ کے لوگوں نے بلا امتیاز سرعہ و بیت جھکایا ہے اسے حسن ابیشک پرستش کے قابل تو ہی ہے باقی سب پتھر۔ اجاڑ ہے وہ دل جس پر تیری حکومت نہیں اور فصول ہے وہ کام جس میں تیرا لگاؤ نہیں تیری محبت نے میرے دہن پر قفل خاموشی لگا رکھا ہے اور تیری سچی تعریف کے لئے موزون الفاظ تلاش کرتے رہتے گذر گئی ہے۔ مگر ہنوز رز و زاول ہے۔ خیر تو کچھ ہی کہیں نہ ہو۔ میں دل و جان سے تجھ پر فدا ہوں۔

تارک رات بارہ روز روشن میں کس شان جنگل ویرانہ یا پر رونق آبادی اور بستی میں جب کبھی اور جب کہیں میں نے زندگی کے راز پر غور کیا ہے۔ ہمیشہ پوری پوری ہوتی ہے اور خاک سمجھ میں نہیں آتا۔ میں ہمیشہ تیری اصلیت دریافت کرنے کی تلاش میں پرواز کرتا ہوں کبھی آسمان کے پرے نکل گیا ہوں۔ اور کبھی تحت الثرائے کی خیر لایا ہوں۔ وقت اور بے وقت اور بے موقعہ خیمہ چھان مارا۔ پرواں کیا رکھتا تھا۔ یونہی خلا میں باز و مار تا پھر اور پھر ہی سوچا شاید بیٹھا کہ شاید جب وقت ایسا گویہ راز خود بخود کھل جائے گا۔ میں جانتا ہوں کہ میری طرح بہت سے دماغ اسی فکر میں پریشان رہے ہیں اور یہ بھی دیکھتا ہوں کہ بہت سے ایسے ہیں جو مقررہ اصول پر قانع

رہ کر اس کا خیال تک نہیں کرتے۔ تاہم مجھے یقین ہے کہ اگر وہ اور دن کی
 کر کے ہونہ بیٹھے ہوتے تو میری طرح وہ بھی اسی مسئلہ زندگی کے فکر میں غوطہ زن ہوتا
 اور بمصداق اس قول کے کہ جو چیز ایک کیلئے تریاق ہے وہی دوسرے کے لئے زہر۔ ان کا
 اس طرح اوروں کی رائے پر اعتماد رکھنا میرے لئے بمنزلہ زہر ہے۔ مگر باوجود میرے شبہات
 اور لوگوں کے تیقن کے وقت کی غیر فانی لہر اور موج مجھے ہلبلہ کی طرح بہا کر لے جاتا
 ہے۔ اور جب پہلے جناب مٹ جاتے ہیں۔ امتداد زمانہ ان کی جگہ نئے پیدا کر دیتا
 ہے۔ (بائٹرن) موت اور زیست کی نہ ختم ہونے والی گردش میں ایک خوفناک لہر
 ہے اور اگر چند روزہ انسان اپنی زندگی میں دلبستگی کے لئے خوشنما چیزیں حسین
 صورتیں۔ اور خوش آئند خیالات جو ہمارے دل میں امنگ اور جسم میں تازہ روح چھوڑ
 رہتے ہیں۔ نہ ہوتے تو یہی پیاری زندگی وبال جان ہو جاتی۔ اور کالے زہر کھیتی۔
 پر ہمیں یہ نہ سمجھنا چاہئے کہ خوبصورتی انسانی مخلوق اور گلاب کے پھول تک محدود
 ہے۔ نہیں خوبصورتی غروب ہونے والے آفتاب میں بھی ہے اور غروب ہونے پر شفق میں
 بھی ظاہر ہوتی ہے۔ شفق کی جگہ شام کی دھندلی تاریکی لیتی ہے۔ شام کی جگہ رات
 اور رات کی جگہ طلوع آفتاب۔ جیسی یہ سفروں کی خیالی تصویر میں موجود ہے۔
 ویسی ہی معصوم بچہ کی فطرتی مسکراہٹ میں۔ غرض یہ تمام مخلوقات عالم کی روح
 رواں ہے۔ کوئل کی کوکو۔ پیپہ کی پیپاں اور بلبل کی لہجہ سنجی میں یکساں جلوہ
 دکھاتی ہے افریقہ کی نکٹی موٹے موٹے ہونٹوں والی سیاہ فام عورتوں کی
 وہی قدر ہے جو بیس کی پر میوش معشوقوں کی۔ غرض انسانی دماغ کوئی جگہ
 ایسی تلاش نہیں کر سکتا جہاں قدرت کی نیرنگیاں موجود نہ ہوں عجائبات
 قدرت کا ذرہ ذرہ اس الغام الہی سے بہرہ ور ہے اور جسے میرے دعوے
 میں شبہ ہو وہ چاندنی رات میں باہر نکل کر دیکھ لے کہ بھیا نک سے بھیا
 اور ڈراؤنے سے ڈراؤنا نظارہ بھی اس وقت کیسا بھلا معلوم ہوتا ہے اور
 تختہ دنیا فروس کا منہ نہ نظر آتا ہے۔ یا نہیں۔ ہم خوبصورتی کی تعریف کیلئے

کوئی قاعدہ کلیہ پیش نہیں کر سکتے۔ جس طرح شور و شغب کی حالت میں ہمارے کان خاص کسی لکڑی آواز پر لگ جاتے ہیں۔ اور ہم اُسکی طرف ہمہ تن مصروف ہو کر غل غیاڑہ کو بھول جاتے ہیں۔ اسی طرح دنیا کی نمائش تضاد پر پیش آنکھ کسی قبول صورت کو انتخاب کر لیتی ہے۔ اور ہم فوراً اسے دل میں جگہ دیتے ہیں پس یہ ایک فطرتی تحریک ہے اور کسی مقررہ تعریف کی محتاج نہیں تمام مخلوقات عالم میں کوئی فری روح اس صفت سے محروم نہیں ہے۔ جہاں کسی کی دلکشی شریلی آواز کان میں پڑی وہیں اس نے اپنا راستہ خانہ دل تک ڈھونڈ لیا۔ جہاں کوئی قبول صورت نظر پڑی اور دل نے صالح حقیقی کی صنعت کا مادہ کی تعریف کرنے ہوئے دل میں جگہ دی۔ کیونکہ حسن آنکھوں کا نغمہ ہے۔

اگرچہ تمام دنیا خوبصورتی و حسن کی روح کا مسکن ہے۔ لیکن واضح ہو کہ اس خوشنمایاں کے خاص دورے ہوتے ہیں اور دراصل ایک صرف چہرہ ہی اسکا بترین ٹراؤ ہے اور خوبصورتی کا دار و مدار زیادہ تر چہرہ پر ہی ہے۔ پس اگر میں اپنے ریمارکس میں اپنے ہمجنسوں پر ہی اکتفا کروں تو بے جا نہ ہو گا۔ مشرقی دنیا میں مغربی دنیا کے برعکس طبقہ نسوان کا نام لینا بلکہ ان کی طرف اشارہ تک کرنا خلاف تہذیب سمجھا جاتا ہے۔ دوسرے ایک اور خیال ہے کہ مشرقی دنیا میں شادی سے ان کی حسن پرستی کا صحیح مذاق دریافت نہیں کیا جاسکتا۔ کیونکہ یورپ کی طرح یہاں خواہش نفسانی اور جذبہ کو اس میں خل نہیں ہوتا۔ یہاں شادی ایک مذہبی فرض سمجھا جاتا ہے اور خواہش نفسانی کو اس سے کچھ تعلق نہیں ہوتا پس مغربی دنیا میں شادی آلا تنفس ہے اور مشرقی دنیا میں زندگی کا ساتھ تلاش کرنا۔

مذکورہ بالا معنی پڑھنے سے یہ خیال پیدا ہوتا ہے کہ جب خوبصورتی ایسی ضروری اور اہم چیز ہے تو اسکے متعلق ہمارے فرائض کیا ہیں مجھے یہ دیکھ کر نہایت تعجب ہوتا ہے کہ اس زمانہ میں جبکہ بھڑ۔ بکری تک کی پرورش کرنے اور

موتا تازہ رکھنے کا خیال کیا جاتا ہے۔ وہاں ایسے اہم فرض پر بہت کم توجہ کی جاتی ہے۔
 تاش کھیلنے، شجہ بازنی تھے کہ جعل سازی اور دھوکہ بازی تک پر کتابیں لکھی
 جاتی ہیں۔ لیکن حسینوں کی قدر و منزلت کے اصول پر کسی نے قلم نہ اٹھایا۔
 اصل میں اس فن کو سکھانے والے حضرت دل ہیں۔ پر ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا
 اور ایسے معاملات سے ناواقفیت جن میں دل و دماغ کا دوش بدوش ہونا اصولاً
 نہایت ضروری ہے۔ بربادی کی پیشین گوئی کرتی ہے۔ جیسا کہ سڈنی سمٹھ
 نے لکھا ہے کہ ننگالہ کا غضبناک شیر ایسا خطرناک نہیں ہے جیسا کہ نیکاراوول سے
 ناواقف شخص۔

ایسے خوش نصیب لوگ بہت کم ہیں جو اس اہم فرض کو پورے طور سے
 ادا کرتے ہیں باقی ایسے ہیں جنہیں ایک بادی کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے
 غور و فکر، صبر و استقامت۔ اور سب سے بڑھ کر بلند حوصلگی درکار ہے۔ جس
 شخص میں یہ صفیں نہ ہوں تو عاشق و معشوق اس کے بدستار کج کامیازہ اٹھا
 بغیر نہیں رہتے۔ کیا کوئی بے سمجھ بچہ کے ہاتھ میں تیز چھری دے سکتا ہے
 ہرگز نہیں۔ لیکن بہت لوگ حسینوں کی قدردانی کے اصول سے ناواقف شخص
 ہیں۔ اور اس پر وہ عشق کے ناپید کنار دریا میں غوطہ لگاتے ہیں جس کا نتیجہ
 یہ ہوتا ہے کہ پھر سطح آب پر ابھرنا نصیب نہیں ہوتا۔ اس ناواقفیت سے
 ایک اور نقصان بھی پہنچتا ہے کہ اکثر آدمی محبت کرنے میں دو ایک مرتبہ ناکام
 رہنے سے بالوس ہو جاتے ہیں اور یہ نہیں دیکھتے کہ نہایت تیک مزاج آدمی
 بھی اپنی منظور نظر کے سامنے بھگی بلی بن جاتے ہیں اور ان کی صورت سے
 ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ابھی کسی فروگزاشت پر چٹکارا بڑھ چکی ہے یہ کوئی عیب
 کی بات نہیں ہے بلکہ ان کا جو ہر شرافت ہے جیسا کہ آگے جیکر فریض حسن
 پرستی کی بحث سے ظاہر ہو جائے گا۔ ہم ان کی شکر گزاری کی زنجیروں میں
 جکڑے ہوئے ہیں۔ اور اسے پر پرستی کھویا اسے ادب اور احسان مندی

سے منسوب کر دے جو کچھ بھی ہے۔ اپنے منظور نظر سے ولی عقیقت بلاوجہ نہیں مٹتی
اور وہ شخص نہایت ہی ناشکر گزار ہے جو یہ نہیں مانتا کہ معشوقوں کے حقوق
اور سب سے مختلف ہوتے ہیں کیا اپنی منظور نظر کے دیکھنے سے ہماری آنکھوں
کو نور اور دل کو سرور حاصل نہیں ہوتا۔ کیا ان کی صحبت میں ہمارا وقت خوشی
سے نہیں گذرتا اور کیا خوشی حاصل ہونے سے ہماری روح اور جسم کی پرورش
نہیں ہوتی اور کیا ہم گھٹنوں ان خوش آیند خیالات سے اپنا دل نہیں بہا
پس جب ہم دیکھتے ہیں کہ وہ ہمارا وقت خوشی میں گزارنے کا آلہ ہیں۔ روح
اور جسم کو توانائی اور فرحت بخشتے ہیں اور ٹوٹی ہوئی سمیت کو بندھاتے ہیں بلکہ
صحیح تو یہ ہے کہ اس غدار دنیا میں دلنشنگی کا ذریعہ ہی وہ ہیں تو ان کا سب سے
زیادہ ادب اور لحاظ کے مستحق ہونے کا دعوے کیوں صحیح نہیں مانا جاتا۔ دیکھو انکے
دم سے ہی تختہ دیوار شک فروس بنا ہوا ہے اور انہیں خدا اور حکومت کا حق
حاصل ہے جسکی اطاعت و فرمانبرداری سے کسی فرد بشر کو سرتابی نہیں کرنی چاہئے۔
جس طرح آئینہ میں عکس پڑنا ضروری ہے اسی طرح حسن میں دلربائی کی قوت
لازمی ہے اور میں پھر بھی کہوں گا کہ سب سے زیادہ ادب اور لحاظ ہمیں حسینوں
کا کرنا چاہئے کیونکہ وہ ہمارے دل میں جذبہ الفت و محبت بھرتے ہیں جس سے قلب
کی صفائی حاصل ہوتی ہے محبت دنیا کی بہترین نعمت و مسرت ہے اور یہ بالکل
صحیح ہے کہ حبس اور خوشیاں ہیں وہ ہماری تکلیفوں کا کافی معاوضہ نہیں ہو سکتیں۔
برخلاف اس کے یہ نہ سمجھنا چاہئے کہ معشوقوں پر بھی عاشقوں کی قدر و
منزلت فرض ہے بلکہ معشوق کی شکایت کرنا بھی سراسر حماقت ہے۔ عاشق
یہ نہیں دیکھتے کہ معشوق کے تو حسن و لہریب نے اپنا شدید انبار رکھا ہے
ان میں معشوق کے فریفتہ کرنے کے لئے کونسی خوبی ہے ۱۶ اصل میں یہ کمزوری
غور کا نتیجہ ہے اور اس کا علاج صرف یہی ہے کہ ہم اپنے آپ کو دیکھیں
کہ ہم کیا ہیں؟ اور جب ہم معشوق کے حقوق اچھی طرح سمجھ جائیں گے۔ تو

تو خود بخود ظاہر ہو جائے گا کہ ہمارا فرض یہی ہے کہ ہر طرح ان کی ناز برداری کریں اور نعم البدل کی امید نہ رکھیں جس شاعر کا یہ قول ہے کہ جب معشوق ہمارے عشق کو خیال میں نہیں لانا تو ہم اس کے حسن کی کیڑاں پرواہ کریں محض بے بنیاد اور لغو ہے عشق ایک غیر اختیاری جذبہ ہے اور ہمیں اس کے معاوضہ کا ذرا خیال نہیں کرنا چاہئے۔ جیسا کہ سینسیور کہتا ہے کہ اگر میں کسی سے محبت کرتا ہوں تو اس پر کچھ احسان نہیں کرتا اور کوئی وجہ نہیں ہے کہ وہ میری محبت کی قدر کرے اکثر معشوقوں کا ادب بادشاہوں سے زیادہ کیا جاتا ہے اور انکی ایسی پرستش کی جاتی ہے کہ دیوتاؤں کو بھی رشک آتا ہے۔ لیکن حد سے بڑھا بھی ٹھیک نہیں ہر شخص کی طبعی آرزو یہ ہے کہ چند روزہ زندگی شاد کامی سے بسر ہو اور یہ اسی طرح پوری ہو سکتی ہے کہ ہم ہر بات میں معشوق کا لحاظ رکھیں ہاں جوش محبت میں دیوانہ بننا بھی نہیں چاہئے۔ میرا مدعا صرف یہ ہے کہ عشق و محبت میں استقلال سے کام لینا چاہئے۔ اور حسد۔ نفس پرستی اور یو سی کو اس میں جگہ نہ دینی چاہئے۔

مگر اس غرض کے مخالف بھی بہت سے ہیں اور اس میں نقص نکالنا کمال خوش ہوتے ہیں ان کا اصول یہ ہوتا ہے کہ معشوق سے بے اعتنائی کرنی چاہئے وہ لینڈر کے مقابلہ پر جو کہتا ہے کہ پھول میں خوشبو کے علاوہ کچھ اور بھی خوبی ہے جو پھول کے کھلانے کے ساتھ ہی معدوم ہو جاتی ہے۔ غور نہیں کرتے مزید براں میں کہتا ہوں کہ کیا بے جوہر میرا جو ہر دار میرے سے اچھا نہیں ہوتا۔ گو یہ صحیح ہے کہ حسینوں میں نقص بھی ہوتے ہیں یہ کیا ہمیں ہر جا کہ گل ست خار ست کے مصداق اور دل سے زیادہ انکا خیال نہیں کرنا چاہئے آخر میں یہ بتا دینا بھی ضروری ہے کہ تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ خوبصورت آدمی پر محبت عیب شرعی بھی نہیں ہوتی مگر اس میں ایک عیب ہوتا ہے تو دشمن خوبیاں بھی ہوتی ہیں۔

ہر حال خوبصورتی واجب المتعطل شے

ہے اور شاعر نے کیا ہی خوب

فرمایا ہے

حسنِ چہرے طالبِ خدای بھی حکما

وزنِ ہر شے میں نہ اک ہوتی یہ صورت پیدا

حافظ آبادی پریس لاہور

۱۹۰۲ء

دینا ناتھ حافظ آبادی

اسرارِ حسن

حصہ اول (حصولِ حسن)

پہلا باب حسن کی قیمت اور فوائد

حکیم افلاطون کا خیال تھا کہ قدرت کی دوسب سے بڑی مقدس اور ہم نعمتیں
 فکارت اور خوبصورتی ہیں۔ حکیم بوصوف ان دونوں نعمتوں کو دولت۔ تہ اندانی عزت
 اور قوت جسمانی پر ترجیح دیا کرتا تھا۔ بعض اشخاص اس یونانی فلاسفر سے اختلاف رائے
 کریں گے اور کہیں گے۔ کہ ہمیں تو سب سے زیادہ ضرورت صحت کی ہے۔ لیکن یاد
 رکھنا چاہئے کہ حصولِ حسن کے لئے پہلے بڑی شرط تندرستی ہے کیونکہ گو تندرستی حسن کے
 بغیر قائم رہ سکتی ہے۔ حسن تندرستی کے بغیر قائم نہیں رہ سکتا۔ جب ہم کسی شخص کی
 نسبت کہتے ہیں کہ وہ حسین ہے تو یہ خود بخود سمجھ لینا چاہئے کہ وہ تندرست بھی ہے۔
 حسن کیا بلا ہے۔ کہ جو لوگ دنیا بھر کی نعمتوں کو بے وقعتی کی نگاہ سے دیکھتے
 ہیں وہ بھی آخر حسن کے سامنے سر تسلیم خم کر دیتے ہیں۔ خود ہمارا خالق خلیہ برقی

کاویہ تارِ حُسن مجسم ہے جیسا کہ اسکی پیدائش کا وہ مخلوق کے ہر ایک جزو سے صاف عیاں ہے۔ چاروں دعوئے کی تقدیر کے لئے تجربہ ایک سرسری نگاہ ڈالنا کافی ہے۔ خوبصورت شاد و پریوں والے پرندوں کو دیکھو۔ مور کی دم سے کسی کاریگر کی کیا ہی صنعت نظر آتی ہے؟ تیرے کے چہرے پر اپنی خوشنماشی میں عجیب کمالات ہیں۔ ذرا ایک پھول ہی کو چھوئے کہ خوشبو۔ رنگ اور وضع کی یکسانیت میں دنیا کی کون انسانی صنعت اس کا مقابلہ کر سکتی ہے۔ مگر ان چیزوں میں سب سے زیادہ خوبصورت اور مکمل شہنشاہ کا چہرہ ہے۔ خدا نے اس پیاری صورت کو سب سے پہلے اور سب سے مکمل پیدا کیا۔ تھوڑی دیر کے لئے ہم ان بلند خیالوں سے قطع نظر کر کے دنیاوی معاملات کے نکتہ خیالی سے حسن کی قیمت پر نظر قائم ڈالتے ہیں۔

عام کار و بار اور دُور دُور کے معاملات میں بھی خوبصورتی خالی از فواید نہیں۔ انسانِ زندگی میں راحت و سنج کا سامان پیدا کرنے کے لئے چال چلن کے بعد و ہر درجہ چہرہ کے خط و خال کا ہے کہ جن سے اجنبی ہماری نسبت سب سے پہلی رائے قائم کرتے ہیں۔ بالعموم دوستی چہرہ کی شکل و صورت دیکھنے سے پیدا اور قائم ہوتی ہے اس سے پہلے کہ دوست ایک دوسرے کی عادات اور چال و چلن سے کما حقہ واقفیت حاصل کریں۔ غرضیکہ ایک شخص کا چہرہ اُس کے آشناؤں یا نا آشناؤں کے دل میں اس کی نسبت بہت کچھ مرغوب یا غیر مرغوب خیالات پیدا کرنے کا موجب ہوتا ہے۔

انگلستان کی جس گوالن نے گیت گاتے وقت بڑے فخریہ لہجہ میں کہا تھا کہ صلاحیان میرا چہرہ ہی میری دولت ہے۔ وہ غلطی پر نہ تھی ممکن ہے کہ اُس وقت گوالن نے گیت گاتے دل میں صرف شادی کا خیال جانشین ہو۔ مگر شادی کے علاوہ ہماری صورت ہمیں جمادات زندگی کے سر کرنے میں بہت کچھ مدد دیتی ہے۔ بار بار دیکھنے میں آیا ہے اور ہر شخص ذرا کوشش کرنے سے اس تجربہ کی تقدیر کر سکتا ہے۔ کہ ایک ابیدار کو انتخاب ملازمت کے وقت باقی ابیداروں پر محض

اس وجہ سے ترجیح دی گئی۔ کہ اس کا چہرہ نسبتاً زیادہ پیارا اور ذہین تھا۔ بجا
 شاید دوسرے ایسے دار اس آسانی کے لئے عملی طور پر اس سے زیادہ موزوں
 ثابت ہوتے۔ مگر چونکہ ان کے خط و خال و لکش نہ تھے۔ اسلئے انہیں ملازمت کے
 فوائد سے محروم رہنا پڑا زندگی کی منزل میں بیسیوں جگہ تمام زن و مرد اپنے لئے
 یہ نتیجہ نکال سکتے ہیں۔ کہ ان کی تعمیر ان کے چہرہ سے بہت کچھ وابستہ ہے۔
 ایک بڑے نکتہ پہنچ فلاسفر کا مقولہ ہے کہ حسن ایک طلائی جھنڈا ہے۔ جسے نیکی یا
 بدی کرنے کا بہت کچھ اختیار حاصل ہے۔ جس نے ہزار ہا انسانوں کی قسمیں لگا
 دیں۔ کیا ہے۔ جس نے قوموں پر حکومت کی ہے اور جس نے سلطنتوں کو اپنے
 قبضہ اقتدار میں رکھا ہے۔

دوسرا باب

حسن کی ماہیت

مصور کی پینل۔ نقاش کے برش اور سنگ تراش کے زندگی بخش تیشہ نے
 اپنی طرف سے مکمل حسن کی تصویر کھینچنے میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی۔ لیکن قدرت
 شاذ و نادر اپنے بچوں کو اس نعمت کا مکمل اعزاز بخشی ہے۔
 خوبصورتی کی دو قسمیں ہیں۔ شخصی خوبصورتی اور خیالی خوبصورتی۔ اول الذکر خوبصورتی
 کسی صراحتی کے چہرہ یا شکل کی موزونیت کا نام ہے۔ خیالی خوبصورتی مستدر اشخاص
 کے دلکش اعضائے مجموعہ کو کہتے ہیں۔ زمانہ سلف کے یونانی آخر الذکر خوبصورتی
 کے مارج و حامی تھے۔ انہوں نے اپنے زمانہ کی لاثانی حسین عورتوں اور خوش و

ہائے مردوں کے حسین ترین اعضا کو لے کر خوبصورتی کے دیوی دیوتے پتھروں سے
تراشے اور نہایت خوبصورت بہت تیار کئے گئے۔ گو اس حسن پرستی کے زمانہ کو کئی صدیاں
گزر چکی ہیں۔ لیکن یہ بت اب تک بھی صنعت (آرٹ) کا نمونہ کمال تسلیم کئے
جاتے ہیں۔

خوبصورتی کیا شے ہے ؟

یہ سوال بجا گئے خود نہایت مشکل ہے اور اس کا جواب دینے والوں
نے بعد ازاں

شہ پریشاں خواب من از کثرت تعمیر ہا

اسکے مختلف سائٹفک اور شاعرانہ (خیالی) پہلوئے کے ار سے اور بھی مشکل
بنادیا ہے۔ لیکن فی الحال ہمارے مطلب کے لئے یہ عام فہم تعریف کافی ہے
کہ خوبصورتی یکسانیت کا نام ہے۔ حسن موزونیت کی عملی صورت ہے۔
انسانی چہرہ کی خوبصورتی عام طور پر ان باتوں پر منحصر بھی جاتی ہے خط
و خال کی دلچسپی۔ رنگت کی صفائی۔ عادات کی باقاعدگی۔ اور بشرے کا مرغوب و
نخمر مرغوب ہونا۔ مشہور سائیکالوجسٹ (عالم علم و مانع) ڈاکٹر صاحب کا قول ہے
کہ خوبصورتی بہت کچھ پیشانی کی وضع پر منحصر ہے۔ خصوصاً اس خط مستقیم پر جو
پیشانی اور ناک سے مشروط ہے۔ یہ خط مستقیم سے جس قدر زیادہ مشابہ ہوگا
اُسی قدر چہرہ شاندار اور بعض صورتوں میں لطیف معلوم دے گا۔

حسن اور خوش وضعی میں ممتاز فرق ہے۔ حسن مکمل یکسانیت اور چہرہ کے
خط و خال کی سچی موزونیت کا نام ہے۔ در انحالیکہ خوش وضعی کے لئے صرف
اسی قدر کافی ہے کہ اس میں دلکشی یا دلچسپی کی قوت ہو جو ہماری توجہ یا نگاہ کو
اپنی طرف کھینچ سکے ہم ایک چہرہ کو سرسری طور پر خوش وضع کہہ سکتے ہیں۔ جیسے
معمولی طور پر کسی تصویر کی تعریف کی جائے۔ خواہ ایک مصور کے نکتہ خیال سے انہیں
کہتے ہو عیوب مخفی ہوں۔ مثلاً صاف رنگ۔ روشن چہرہ آنکھیں اور موزون

ناک چہرہ کو خوش وضع بنا سکتی ہے۔ بجالیکہ تو اینٹوں کی صورتی کے مطابق باقی
اعضا مثلاً ہونٹ۔ پیشانی یا مٹھوڑی و غیرہ پورے طرز پر سوزوں نہ ہوں ایسی
طرح دائمی خندہ نگاہیں ایک ایسے چہرہ میں خوش وضعی یا نزاکت پیدا کر سکتی
ہیں جو ان نگاہوں کے بغیر بالکل معمولی سمجھا جاتا۔ نزاکت یا خوش وضعی نقصان
مسکراہٹ پر بھی مبتنی ہوتی ہے۔ جس سے بڑے بڑے زائد و صو کہ کھا جاتے
ہیں۔ کئی چہروں کی لطافت جو آنکھ کو لہجائے کا کافی اثر رکھتی ہے بالوں میں
مرکوز ہوتی ہے کیونکہ تمام خوبی بالوں کی خاص طرز آرایش پر منحصر بھی گئی ہے۔
مگر یاد رکھنا چاہئے کہ خوب نظریں۔ لطافت۔ نزاکت یا خوش وضعی کی
ہیں جس چیز کا نام حسن ہے اس کا درجہ خوش وضعی سے بہت بالا ہے۔

تیسرا باب

عورت میں حسن کے پانچ درجے

عورت کا زمانہ حسن تین مدارج پر منقسم ہے اور ہر ایک درجہ کے لئے خود زمانہ
زندگی میں خاص اثر و لحاظ رکھتا ہے۔

پہلا درجہ روز پیدائش سے شروع ہو کر زمانہ بلوغت تک پہنچتا ہے
یہ وہ زمانہ ہے جب چہرہ اور خط و خال یا قاعدہ نشو و نما پاتے ہیں کہ جیسے جو کم
بہار میں باغ میں پھول جلوہ گر ہوتا ہے۔

دوسرا درجہ حسن بلوغت سے شروع ہو کر غالباً چالیس سال تک پہنچتا
ہے۔ اس درجہ کے آغاز میں عورت کی گردن غیر معمولی طور پر نشو و نما حاصل کرتی ہے

اس کی آواز میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ جو ہر نوع دل خوش کن ثابت ہوتی ہے اس کی آنکھوں میں فوق العادہ چمک آجاتی ہے اور اس کا حسن نسبتاً بہت زیادہ دلکشی اور موثر معلوم ہوتا ہے۔

تیسرے درجہ میں جو چالیس اور ساٹھ سال کے درمیانی زمانہ کا نام ہے شکل و صورت میں بتدریج قدرتی و ثابتنہ زیادہ صاف الفاظ میں مجھدا پن کہنا چاہئے) پیدا ہوتا ہے۔ اس عرصہ میں جسم انسان چونکہ نسبتاً کم چربی جذب کرتا ہے اسلئے یہ چربی جلد کے اندر خانہ دار پھولوں اور دیگر حصص میں آہستہ آہستہ جمع ہونے لگتی ہے۔ مگر موٹائی بعض اوقات ایک عجیب شیعہ بانہی دکھاتی ہے۔ اس کے اثر سے وہ جھریاں جو اپنی پتلی خطوط دار شکل دکھاتے لگی تھیں۔ آہستہ آہستہ غائب ہو جاتی ہیں اور پھر ایک مرتبہ شباب کی تازگی بلکہ شباب کی بہار کہنا چاہئے۔ جلوہ گر ہوتی ہے۔ اصطلاح میں سے تھوڑی سی کہتے ہیں۔ جب یہ تیسرا درجہ بھی گزر جائے تو سمجھنا چاہئے کہ خوبصورتی ہمیشہ کے لئے الوداع کہہ چکی۔

بعض عورتیں اپنی دوسری محسنوں کی نسبت زیادہ عرصہ تک حسن قائم رکھ سکتی ہیں۔ بیسویں صدی کے ایک مصنف کا قول ہے کہ عورتوں کا جسمانی حسن کم از کم پچاس سال تک قائم رہنا چاہئے۔ بلکہ حسن کا افتاب بدست یا پچاس سال سے قبل اپنے نصف النہار پر پہنچ ہی نہیں سکتا۔ ہیلن آف بڑائے کو دیکھو کہ اس کا پیچ پر آنے کا زمانہ چالیس سال دکھایا گیا ہے جب اس پیشیا نے پزیریکلز سے شادی کی تو وہ ۳۶ سالہ تھی اور اس سے بیس سال بعد تک اس کا جو بن۔ عالم افروز تصور ہوتا رہا۔ ملکہ کلیو پٹر ایتس سالہ تھی جب اس نے تیر حسن سے انیٹونی کا دل گھائل کیا۔ ہنری دوم نے اس وقت نقد دل ڈین ڈی پوٹیرز کی نذر کیا۔ جبکہ وہ چھتیس گر میاں دیکھ چکی تھی۔ گویا بادشاہ ہنری کی معشوقہ عمر میں اس سے دگنی تھی۔ لیکن تفاوت عمر سے محبت کے

رشتہ میں کچھ فرق نہ آئے گا۔ اس میں ملکہ آسٹریا اور ہالینڈ سالہ تھی۔ جب یورپ بھر
میں بالائے اتفاق تسلیم کیا گیا کہ وہ حسن میں اپنا ثانی نہیں رکھتی۔ لوئس کی معشوقہ
ڈی فیٹی تان چالیس سالہ تھی۔ جب اس نے اپنے معزز عاشق کو دامِ حسن میں
لا کر شادی پر مجبور کیا۔ اس کی حسین ملکہ کیستھر ابن تخت شاہی پر بیٹھے وقت
زندگی کے بتیس سال گزار چکی تھی اور ۳۳ ویں سال میں قدم رکھتی تھی میڈم
مار اورریکا سٹر کی نسبت ایک زمانہ واقف ہے کہ وہ بالترتیب پتالیس اور
چالیس سال کی عمر میں نمونہ حسن سمجھی جاتی تھیں یہ مثالیں اس دعوے کی
تصدیق کے لئے کافی ہیں کہ حسن کی بہار بتیس پینتیس سال کے بعد قائم رہ سکتی ہے۔

چوتھا باب

حسن کا حاصل کرنا ممکن ہے

کوئی شخص بشرطیکہ اس نے اس ال پر فلسفہ۔ علم و باغ اور علم دل کے
اصول کو مد نظر رکھ کر غور کیا ہو۔ اس دعوے کی صحت میں شک نہیں کریگا کہ
نوعِ بصورتی مصنوعی ذرائع سے بھی حاصل ہو سکتی ہے۔ میں خوبصورتی کو اس کے
محدود معنوں میں (نہ کہ وسیع معنوں میں) لیتا ہوں یعنی میری مراد غونگمال
حسن سے نہیں ہے بلکہ معمولی خوش وضعی و نراکت سے۔

اس میں کلام نہیں کہ غلطہ خال میں تبدیلی کا واقعہ ہونا امرِ ناممکن ہو مثلاً
ناک کی شکل۔ دہن کی چوڑائی۔ ہونٹوں کی موٹائی۔ آنکھوں کی رنگت و جہالت

کالوں کی ساخت اور ٹھوڑی کی وضع میں تبدیلی کی کوشش سر اسرے سے ہو ہے
 یہ سب چیزیں قدرت کی عیاری و کاریگری کا آخری نمونہ ہیں۔ لیکن اس سے
 یہ ثابت نہیں ہوتا کہ خوبصورتی یا بشر کے کی لطافت پیدا کرنا ہی سرے سے
 ناممکن ہے کیونکہ دلی جذبات میں تبدیلی و ورستی پیدا کرنے سے چہرہ کی ہیئت
 دلخوش کن بن سکتی ہے اور اسی کا نام خوش و ضعی و خوبصورتی ہے۔ اسی طرح
 چہرہ کی رنگت میں بھی چمک و دمک پیدا ہو سکتی ہے۔ بشرطیکہ ہم پورے
 طور پر قوانین صحت کی پیروی کریں اور غذا وغیرہ کے قواعد کو رجو آئندہ صنفوں
 میں زیادہ وضاحت سے درج کئے جائیں گے اچھی طرح مد نظر رکھیں *

پانچواں باب

ہم کہاں تک اپنی شکل و وضع کے

ذمہ دار ہیں

ایک عقلمند باب کی نسبت مشہور ہے کہ جب اس کا نو عمر بیٹا اس سے
 جدا ہونے کو تھا اس نے کہا "میں ماسوا سے اس کے اور کچھ نہیں چاہتا کہ جب
 تو واپس آئے تو اپنا چہرہ بھی واپس لائیو۔"

انسانی فطرت کے ماہر مہیر لٹ کافر مدوہ ہے کہ انسان کا بشرہ کئی سالوں میں
 بنتا ہے۔ اس لئے بتدریج غایمہ دیکھنے سے اس میں سالہا سال کے کام دکھائی دیتے

ہیں کسی شخص کا بشرہ کیسا ہے! سمجھ لو کہ بمنزلہ اس چہرے کے ہے کہ جو اسکی زندگی کے واقعات نے اپنے ہاتھوں سے اُس کے چہرہ پر لگائی ہے۔ نہیں بلکہ وہ ایک ایسی ہر ہے جو قدرتی ہاتھ سے انسان کے چہرہ پر کندہ کی گئی ہے جس سے خلاصی پانا آسان کام نہیں۔“

انسان کیا ہیں؟ بالکل وہی جو کہ وہ دکھائی دیتے ہیں اور اس بات کی شہادت ہمیں اپنے ضمیر سے مل سکتی ہے۔ انسان کو تو خیر بالائے طاق رکھو وہ اپنی اعلیٰ اذکات کے لئے اشرف المخلوقات کے نام سے مشہور ہے ہی۔ چھوٹے بچے اور بعض حیوانات بھی بسا اوقات اجنبیوں کے بشروں سے ایک ہی نظر میں چھٹی یا بُری علامات تاڑ جاتے ہیں جس سے ان کے دل میں ان کے لئے محبت یا نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ یو ایٹر کا قول ہے کہ ”روئے زمین پر ایک بھی بشر ایسا نہ ہوگا جو روزمرہ اپنے ہمجنسوں کے چہروں سے متاثر نہ ہوتا ہو۔ کوئی شخص بھی ایسا نہ ملے گا جو پہلی ہی نظر میں اسے قابل محبت یا قابل نفرت معلوم نہ ہو۔ وہ کون شخص ہے جو پہلی ملاقات میں اجنبی کی نسبت بہت کچھ رائے اسکی شکل و وضع سے قائم نہیں کرتا۔“

غرضیکہ جب ہم مان لیتے ہیں کہ ہر شخص اپنے چال چلن کا خود ذمہ دار ہے اور ہر شخص کے دل کی باگیں اس کے اپنے ہی ہاتھ میں دی گئی ہیں۔ تو اس کیساتھ یہ بھی ماننا پڑتا ہے کہ ہر شخص اپنے چہرہ کی ہیئت کا خود ذمہ دار ہے۔ کسی شخص کے خط و حال بذاتہ کیسے ہی اچھے اور پاکیزہ کیوں نہ ہوں؟ وہ ہرگز اُس وقت تک پیارا متصور نہ ہوگا جب تک کہ اُس کا بشرہ اور صورت پیاری نہ ہوگی بلا شک و شبہ بشرہ ایک خاص حد تک چہرہ کو خوبصورت یا بد نما بنانے کا میلان رکھتا ہے۔

ہم اُسی وقت سے جب سے زندگی کے میدان میں پہلا قدم رکھتے ہیں باخبری یا بے خبری سے اپنی صورت گری کا کام اپنے ہاتھ میں لیتے ہیں طفلی کا زمانہ

وہ شگفتہ زمانہ ہے۔ جب خیالات بہت جلد ہمارے چال چلن پر اپنا بُرا یا اچھا اثر ڈالتے ہیں اور دل کا فعل بہت آسانی سے چہرہ کو متاثر کرتا ہے۔ عورت یا مرد کے بیس سالہ ہونے یا بسا اوقات اس سے پہلے بھی اس کا چہرہ تقریباً دائمی مستقل شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس وقت اگر ہم تبدیل ہیئت کی کوشش کریں تو بہت کچھ استتلال اور سخت محنت کی ضرورت واقع ہوتی ہے۔ کیونکہ سالہا سال کا کام بیچ و بن سے اکھڑ ڈالنا بچوں کا کھیل نہیں ہے جو نقش کہ برسوں کے واقعات نے ہمارے چہرہ پر کندہ کئے ہوں وہ کیونکہ چشم زدن میں محو ہو سکتے ہیں۔ خنداں بشرہ اور دلخوش نگاہیں بالعموم زمانہ شباب میں حاصل کی جاتی ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہئے کہ وہ اطمینان قلب شادمان خیالات اور صدمہ ہنسکراہٹوں کا نتیجہ ہیں۔ دل کی ہر ایک حرکت انسانی چہرہ کی پُر آشکال سطح پر ایک نہ ایک دہما خط ضرور چھوڑ جاتی ہے۔ گو یہ خط فوراً محسوس نہیں ہوتا لیکن بار بار دہرائے جانے سے یہ نہایت واضح صورت اختیار کرتا ہے جسے ہم عادات یا چال چلن کی تصویر کہیں گے۔ کہ جو چہرہ کو بہت کچھ خوش وضع یا بد وضع بنا سکتی ہے۔

ڈاکٹر جے ایچ کیلاک بڑی قابلیت سے لکھتے ہیں کہ خوبصورتی ایسی شے نہیں ہے جسکی جڑ جلد کے اندر ہو۔ حسن کے اصلی عناصر بجائے جسمانی علامات کے دماغی اور اخلاقی اوصاف پر منحصر ہیں وہ چہرہ حسین نہیں کہا جاسکتا۔ جسکے پر وہ میں ایک کم قیمت اور غیر مفید چال چلن مخفی ہے۔ ایک اچھے چال چلن کا آدمی کبھی بد صورت نہیں ہو سکتا۔ خواہ بادی النظر میں قدرت نے اسے ساخت کرتے وقت موزونیت کے اصول کو کیسا ہی نظر انداز کر دیا ہو ؟ بہر حال انسان کا بشرہ اس کے دل کا پورا آئینہ ہے جس طرح تختی پر کے لکھے ہوئے حروف حرف شناس آدمی سے مخفی نہیں رہ سکتے اسی طرح عادات و افعال انسانی بشرہ میں سے خود بخود بول اُٹھتے ہیں۔“

جرمنی کا نامور مصنف ذلکل مین لکھتا ہے۔

”چہرہ کی مکمل خوبصورتی اُس وقت تک حاصل نہیں ہو سکتی جب تک کہ تمام تفکرات سے آزادی اور اطمینان قلب حاصل نہ ہو۔ کم از کم ان تفکرات سے بچنا چاہئے جو اس نقش و نگار پر جسے بناؤ خوبصورتی کہہ سکتے ہیں اثر ڈالتے ہیں۔“

تھک سناپ

چہرہ کے اسرار

(تبدیلِ ہیئت)

چہرہ کی ہیئت کا جو سالہا سال میں مستقل ہو چکی ہے۔ اور جسے ہم نے خود اپنے ماتھے سے دن بدن زیادہ مضبوط و دیر پا بنا دیا ہے۔ کلیتہً تبدیل کرنا بظاہر ناممکن معلوم ہوتا ہے اور یہ کوشش بھی ظاہراً ایسی ہی لغو معلوم ہوتی ہے جیسی ان محققین کی محنت تھی کہ جو زمانہ وسط میں اپنی عمر میں آبیحیات کی تلاش میں کھو دیا کرتے تھے۔ لیکن تبدیلِ ہیئت کی فلاسفی پر غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ یہ کوشش ہر طرح پر سائنٹفک اور انسان کے حیضاً امکان کے اندر ہے۔

دل (جیسا کہ گذشتہ اوراق میں لکھا جا چکا ہے) اُس طاقت کا نام ہے۔ جو عملی طور پر ہمارے چہرہ کی ہیئت و صورت تبدیل کرتی ہے اسکا پراسرار عمل چہرہ کے نازک پیکدار حصوں پر ٹھیک اسی طرح اثر کرتا ہے کہ جیسے روشنی فوٹو گرافی کی ذی حس پلیٹ پر اپنا اثر ڈالتی ہے۔ درحقیقت انسانی چہرہ

روزمرہ کے خیالات اور میلان دل کی تصویر ہے۔ پس جو لوگ خوبصورتی کے خواہاں ہیں پہلے انہیں اندرون دل کا معائنہ کرنا چاہئے۔ اور پھر اس اہم سوال پر بوجہ احسن غور کرنا چاہئے کہ وہ کیا چیز ہے جو دل خوش کُن بشرہ پیدا کرتی ہے اور وہ کیا ہے جو شکل میں بد نمائی کا رنگ جا دیتی ہے؟ دنیا میں ہر روز سینکڑوں آدمی دیکھے جاتے ہیں جن کے چہرے منہموم نظر آتے ہیں۔ محض اس وجہ سے کہ ان کے خیالات ہر وقت پریشان رہتے ہیں اور یہ خیالات پریشان دل سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس قسم کے لوگ ہر بات کا جو دنیا سے متعلق ہوتی ہے ننانویں فیصدی حالتوں میں تاریک پہلو لیتے ہیں۔ یا دوسرے لفظوں میں وہ روح کی کھڑکیوں پر ماتمی پردے لٹکا دیتے ہیں تاکہ زندگی کی ہوا اور روشنی اس تک پہنچنے نہ پائے ایسے آدمیوں کو مناسب ہے کہ وہ اس عادت کے رفع کرنے میں پورے طور پر قوت ارادی سے کام لیں ایک زندہ دل خوش روح کا پیدا کرنا گویا ایسا کام ہے جو قلیل عرصہ میں تکمیل تک نہیں پہنچ سکتا۔ لیکن جب یہ ایک دفعہ خاطر خواہ مکمل ہو جائے تو پھر تبدیل مہیت آسان ترین بات ہو جاتی ہے۔

ہر روز ہر ایک جماعت میں صد ہا پتھر مردہ چہرے دیکھے جاتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں۔ جنہوں نے بڑی امیدوں سے زندگی شروع کی تھی مگر ان کی امیدیں محض خواب و خیال ثابت ہوئیں اور ہر ایک امید الوداع کہتی دفعہ ان کے چہروں پر اپنی شکن دار مہر لگا گئی۔ ان مرجھاٹی ہوئی تلخ جڑوں کو اکھڑنا بلا شک و شبہ امر محال ہے لیکن ہم اسے ناممکن نہیں کہہ سکتے اسکا آسان ذریعہ یہ ہے کہ زمانہ ماضی کو زمانہ حالی کے کام کے نیچے دبا دیا جائے اور ہم گزشتہ کل کی امیدوں کو آنے والے کل کی روشن امیدوں میں بھول جائیں۔

ایسے ناشکرے اور بے صبر لوگ بھی دنیا میں پائے جاتے ہیں جن کے چہرے ان امیدوں کے حصول میں جو کبھی پوری نہیں ہو سکتیں اور ان کاموں کی تکمیل میں جن کا سہرا انجام دنیا ناممکن ہے ہر وقت غم زدہ دیکھے جاتے ہیں

اُن اشخاص کا اخلاقی فرض ہے کہ وہ اپنے موجودہ حالات کو زیادہ وقعت کی نگاہ سے دیکھیں اور یاد رکھیں۔ کہ قانع دل ایک دایمی عورت ہے۔
 مذکورہ بالا اشخاص کے علاوہ ایسے لوگ بھی دیکھے جاتے ہیں جن کے چہروں سے حسرت اور وحشت برستی ہے اور ان کا زور رنج۔ کمینہ۔ لالچی۔ وغاباز متسفر یا معزور ہونا ایک ہی نظر میں معلوم ہو جاتا ہے۔ یہ خالی از محبت نشانات جو اجنبی پر اچھا اثر نہیں ڈالتے بد دلی کا فوٹو ہیں۔ جہاں یہ ہوں گے وہاں امکان حسن کا خیال کرنا بھی ہمالت ہے داستانِ گنڈن اور رنگ نے ایک موقع پر کیا ہی خوب کہا تھا کہ ”یہ حسن اندرونی ہی ہے کہ جس سے حسن بیرونی پیدا ہوتا ہے۔“

یاد رکھنا چاہئے کہ یہ جملہ محض شاعرانہ فلاسفی نہیں ہے بلکہ ایک مبصر کی رائے ہیں اعلیٰ درجہ کا سرِ حسن ہے۔ چال چلن بہر حال چہرہ پر اپنا اثر دکھاتا ہے خواہ وہ اثر مرغوب ہو یا قابل تنفر کیا یہ ممکن ہے کہ فلائرس ٹائیٹ انگیل اور مسٹر فرامی ایسی ہی ہمدرد نوع انسان عورتیں اور خیرل گارڈن اور ڈیوڈ لونگ ٹون ایسے نیک طینت جو ان مرد صورت ہوں؟ گو ہم نے ان نیک سیرت عورتوں اور بہادرؤں کے چہرے بلکہ فوٹو دیکھنے کی عزت بھی حاصل نہیں کی۔ لیکن ہمارا خیال خود بخود ہمارے سامنے ان کی ایسی تصویریں کھینچ دیتا ہے جو محبت آمیز۔ پسندیدہ اور شرافت جھسم ہوتی ہیں اور جنکے بشرے سے ملائمت ٹپکتی ہے۔

حاصل کلام۔ تبدیلِ ہیئت کے لئے تبدیلِ دل مقدم امر ہے۔ اگر تمہارا چہرہ یا یوس و پیر مردور رہتا ہے تو زندہ دلی کی عادت پیدا کرو۔ اگر زور رنجی کی وجہ سے تمہاری آنکھیں غصہ سے بد نما رہتی ہیں تو حلم و خلاق کا علم سیکھو اور حرص و طمع دور کرنے کے لئے فیاضی و قناعت کی عادت اپنے آپ میں پیدا کرو۔

ساتواں باب

حُسن و صحت کا تعلق

حُسن کے لئے صحت لازمی امر ہے۔ اصولاً اور عملاً دونوں طرح پر۔ جب صحت جاتی رہتی ہے تو حُسن بہت جلد اسکی پیروی کرتا ہے۔

حُسن ہمارے ہستی کی شاندار تثلیث کا نتیجہ ہے اور وہ تثلیث تندرست جسم روح اور دماغ پر مشتمل ہے حُسن کی ایک شرط تازگی ہے جو ہر حال سچی خوبصورتی کے لئے نہایت ضروری ہے۔ خواہ اسے گلاب کے پھول میں دیکھ لو۔ خواہ ایک پوشیزہ کے گلابی رخساروں میں خوبصورتی کی ایک خاص قسم متوسط یعنی پُرمردہ خوبصورتی ہے جو سالوں کے ساتھ آہستہ آہستہ گزر جاتی ہے مگر مستقل اور دائمی حُسن کی شاندار عمارت صحت پر بنی ہوتی ہے۔ مٹر کلید سٹون کا فرمودہ ہے کہ ”خوبصورتی اتفاقیہ شے نہیں ہے بلکہ نتیجہ واقعات ہے جو اپنا اثر کل کائنات پر ڈالتی ہے جب یہ کہیں سے معدوم ہو جاتی ہے تو ہمیں فوراً سمجھ لینا چاہئے کہ وہاں ضرور اخلاقی بد نظمی عمل میں آئی ہے۔“

بہت کم آدمیوں کو یہ بات معلوم ہوگی کہ شاندار چہرہ۔ خوبصورت رنگت روشن آنکھیں اور عمدہ لبشرہ ایک اچھے معدہ کی موجودگی کا بخیطا ثبوت ہیں اپنی جنیس ملر نے ایک مرتبہ فرمایا تھا کہ ”بیماری بد صورتی کا اور صحت خوبی کا دوسرا نام ہے“

صحت کا انحصار اس غذا پر ہے جو ہم کھاتے ہیں اور جو ہم ہضم کرتے ہیں۔ غذا کے بعد امور صحت میں دوسرا درجہ ہوا کا ہے۔ جو ہم بذریعہ سانس اندر

لیجاتے ہیں۔ غذا اور ہوا کے بعد بالترتیب آرام نیند۔ اور دیگر قوانین صحت کا نام پیش کیا جاسکتا ہے۔ انگریزی میں ایک مثل ہے کہ ہمارے جسم ہمارے باغ ہیں اور ہماری عادات ان کے لئے باغبان کا کام دیتی ہیں۔
 ڈاکٹر ٹی ایل نکلس اپنی تصنیف لطیف ہو میں فریالوجی (جسم انسان کی ماہیت) میں مضمون زیر بحث کے متعلق ذیل کی رائے ظاہر فرماتے ہیں:-
 صحت مکمل نشوونما کا نام ہے جس کا مطلب دوسرے لفظوں میں یہ ہے کہ تمام اعضا کی ترقی نسبتاً ہو۔ کسی حصہ جسم میں کمی و بیشی کی علامات پائی نہ جائیں اس کو ہم مکمل خوبصورتی کہیں گے کیونکہ خوبصورتی صحت کا ایک اولیٰ کرشمہ ہے اس دعوے کے ثبوت میں یہ سائنٹفک دلیل پیش کی جاسکتی ہے۔ کہ انسان اور بہت سے حیوانات جنکے اعضا زیادہ موزوں و مفید بنائے گئے ہیں نسبتاً زیادہ خوبصورت ہیں۔ جب ہر ایک ہڈی عمدہ شکل اور قد کی ہوگی تو مکمل موزونیت اس کا لازمی خاصہ ہوگی جہاں ہر ایک بیٹھا یا قاعدہ نشوونما پائے گا اور چربی اور گوشت کی تعداد بھی مناسب ہوگی وہاں ہم اعلیٰ درجہ کی خوبصورتی اپنے سامنے دیکھیں گے۔ اگر جسم نازک ہے۔ دورہ خون مکمل ہے خون مصفی ہے تو ضروری ہے کہ جلد بھی اعلیٰ درجہ کی خوش رنگ اور دلکش ہو غرضیکہ خوبصورتی صاف لفظوں میں صحت کی علامت اور صحت کا نتیجہ ہے اور مکمل خوبصورتی متوسط خوبصورتی اور زوال پذیر خوبصورتی۔ بالترتیب مکمل۔ متوسط اور زوال پذیر صحت سے حاصل ہوتی ہے۔ سچے شاعر اور قدرتی مصور اس بات کو بخوبی جانتے ہیں۔ کہ کامل حسن کامل صحت کے بغیر نہ تو پیدا ہو سکتا ہے اور نہ قائم رہ سکتا ہے۔



آٹھواں باب

حسن میں تبدیلی اور اس کے اسباب

تبدیلی حسن بعض آدمیوں میں دوسروں کی نسبت جلد طور پر پذیر ہوتی ہے جن اشخاص کے اعصاب زیادہ نازک ہوتے ہیں وہ بیرونی و اندرونی اثرات کو جلد قبول کر لیا کرتے ہیں اور اس سے ان کی ہیئت میں فوری تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں جن اشیاء کو ہم حسن اور اس کے طلسم آمیز عشقوں کا غارت گردہ کہہ سکتے ہیں۔ ان میں موسم ٹہر پھر (گرچی و سردی) اور اسی قسم کے اور بہت سے ہوائی اسباب شامل ہیں۔ انہی غارتگوں کی ذیل میں مفر غذا۔ بھو ابی۔ غم و فکر اور شہوانی جذبات کو بھی شامل کر سکتے ہیں۔ یہ مفر اسباب آئندہ صفحوں میں بالتفصیل بیان کئے جائیں گے۔

بہت کم آدمیوں نے یہ خصوصیت نوٹس کی ہوگی کہ بعض آدمی گھر سے باہر کھلی ہوا میں اور بعض گھروں کے اندر بند کمروں میں خوش و شادان رہ جاتے ہیں۔ ایسے انسان بھی موجود ہیں۔ جو صبح کی نسبت شام کو یا شام کی نسبت صبح کو زیادہ زندہ دل اور ذہین معلوم ہوتے ہیں۔ گو یہ تفاوت بہت کم آدمیوں کی باریک ہیں آنکھ نے دیکھا ہوگا۔ لیکن یہ امر واقعہ ہے اور انسانی فطرت کا مطالعہ کرنے والے اصحاب بڑے ذوق و شوق سے اس کی تائید و تصدیق کرتے ہیں۔

بتدیلی حسن ایک اور وجہ سے بھی خاص طور پر قابل ذکر ہے۔ بعض آدمیوں کا دایاں نصف حصہ اور بعض کا بایاں حصہ نسبتاً زیادہ خوبصورت ہوتا ہے۔ یہ از جس سے ناظرین اس سے پہلے شاید واقف نہ ہوں اول ہی اول چینیوں نے تحقیق کیا تھا ممکن ہے کہ کوئی شخص اسے فرضی ڈھکوسلہ خیال کرے۔ لیکن عیاں اچہ بیاں۔ اس دعوے کی تصدیق اس طرح بخوبی ہو جائے گی کہ صرف ایک درجن آدمیوں کے چہرہ پر دائیں اور بائیں طرف سے نگاہ ڈالی جائے مشاہدہ ہمیں فوراً بتا دیگا کہ فی الواقع بعض آدمیوں کا نصف حصہ باقی نصف حصہ سے زیادہ حسین و شامدار ہوتا ہے۔ یہ ہے کہ تھیٹروں کے ایکٹر اور ایکٹریں جب حاضرین کو خوب محظوظ کرنا چاہتی ہیں تو چہرہ کے نصف حصہ کو غیر معمولی طور پر مکمل و حسین بنانے کی کوشش کرتی ہیں۔

نواں باب

چہرہ پر غش کا اثر

ہماری روزانہ غذا کہ ہماری صحت۔ حسن اور بشرہ سے بہت بڑا واسطہ ہے مثلاً کہا جاتا ہے کہ پیٹو آدمی کبھی فلاسفر یا عقلمند نہیں ہوتے اور اس لئے ان کے چہرے بہت کم ذکاوت نما ہوتے ہیں۔ جو لوگ رغبت و کثرت سے گوشت کھاتے ہیں۔ ان کے عادات روحانی کی نسبت بالعموم حیوانی زیادہ ہوتی ہیں۔ جس کا ایک نتیجہ یہ ہے کہ ان کے خط و خال میں ایک قسم کی قدرتی سختی پیدا ہو جاتی ہے۔ بخلاف

اس کے جو لوگ گوشت سے قطعی اختراز کرتے ہیں۔ ان کے بشرہ میں ایک قسم کی قدرتی ملائمت پیدا ہو جاتی ہے۔ غذا کا اثر خط و خال پر ثابت کرنے کے لئے ہم الکحل کی بین مثالی پیش کر سکتے ہیں کہ وہ کس طرح خط و خال پر مکروہ اثر ڈالتا ہے اور ایک حسین یا خوشنما چہرے کو بد صورتی کے درجہ پر پہونچا دیتا ہے۔ غذا کے اثرات کا ذکر آئندہ پندرہ زیادہ وضاحت سے کیا جائے گا۔

بہرہ فیہر کرک لکھتا ہے۔۔ انسانی چہرہ اس خوراک سے بنتا ہے جو انسانی معدہ کو بھرتی ہے۔ اس میں کلام نہیں کہ اور بہت سی اشیاء مثلاً ہوا جو ہم سانس کے ذریعہ سے اندر لیتے ہیں۔ ہمارے چہرہ کی ساخت میں بہت بڑا دخل رکھتی ہیں لیکن غذا جسم میں ہماری خوردنی اور نوشیدنی اشیاء شامل ہیں بہت بڑا عنصر ہے کہ جس پر انسانی چہرہ کی عجیب و غریب ساخت کا دار مدار ہے۔ اگر غذا موزوں نہیں تو کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آسکتی کہ خط و خال کیوں نکل سکتے ہیں۔ مثلاً آنکھوں کی خوبصورت رگیں اور پٹھے جن پر چہرہ کے خوشنمایا بد نما ہونے کا بہت کچھ انحصار ہے۔ صرف اسی وقت قائم رہ سکتے ہیں جب انہیں اعلیٰ درجہ کی غذا بہم پہونچائی جائے۔ میں فرض کر لیتا ہوں کہ تم دیتا بھر کا زرداثر پوڈر اپنے چہرہ پر اٹھتے ہو۔ لیکن جب تک کہ تم رنگت یا جلد کی اصلی حفاظت کی طرف متوجہ نہیں ہوتے۔ کوئی وجہ نہیں کہ تمہاری رنگت دایمی طور پر خوشنما رہنی پائے۔ اسی طرح تمہیں ان اعضا کے فعل کو بھی مد نظر رکھنا چاہئے جو اس غذا پر اثر ڈالتے ہیں کہ جس سے چہرہ بنتا ہے۔ اگر کسی طرح یہ اعضا اپنا قدرتی فعل جاری نہ رکھ سکیں اور غذا میں صاف خون کی کافی مقدار موجود نہ رہے تو دیتا کا کوئی پوڈر یا سفوف تمہاری رنگت کو خوشنما نہیں بنا سکتا۔

حصہ دوم

جلد اور رنگت

دسواں باب

جلد کے عجائبات

جلد دو حصوں یعنی دو پردوں پر مشتمل ہے۔ بالائی پردہ کو اصطلاح میں لیوٹیکل (کاذب جلد) اور زیرین حصہ کو کیولٹس دیرا (اصلی جلد) کہتے ہیں۔ جلد جیسا کہ ہم سب کو روزانہ تجربہ سے معلوم ہے خون کی شریانیوں اور چھوٹی سے بڑی سے چھوٹی اور درو محسوس کرنے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ گردوں اور پھپھڑوں کی طرح جلد کا ایک کام خون کا صاف کرنا ہے۔ اور اس کا یہ عجیب و غریب فعل اٹھائیس میل لمبے مسامات میں بدرو کی نالی کی طرح ہوتا ہے۔ جیسا کہ ایک دفعہ سرائیس ولس نے مذاقہ تشبیہ دی تھی۔ اس مشابہہ معروف محقق کی بناء دعوائے یہ تھی کہ ایک مربع اینچ میں بالادوسدا... مسامات فرض کر لو۔ اور ہر ایک نالی کی لمبائی اوسطاً اینچ کی ایک چوتھائی سمجھنی چاہئے۔ اس سے ثابت ہوا کہ جسم انسان کے ایک مربع اینچ میں قریباً ۲۵۰۰ = ۵۰۰۔ اینچ لمبی نالیاں ہیں۔ چونکہ ایک معمولی شخص کے جسم کی سطح بالادوسط ۲۵۰۰۔ اینچ ہوتی ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ مسامات کی کل نالیاں لمبائی میں ۵۰۰۔ ۳۵۰۰ = ۱۷۵۰۰۰۔ اینچ یا ۳۳۳۸۵۸۴ فٹ یا ۶۸۶۸۶ گز

یا قریباً اٹھائیس میل ہیں۔

گیارہواں باب

جلد کا تعلق حسن و صحت کیساتھ

جلد جسم انسان کا نہایت ضروری آرگن ہے اور اس کے شکل فراہم جو ادا کرتا ہے۔ زندگی اور صحت دونوں کی بقا کے لئے اشد ضروری ہیں۔ معدہ جگر اور حتیٰ کہ دماغ بھی ہماری ہستی کے لئے ایسا ضروری نہیں ہے کہ جیسی ضروری جلد ہے انسان خوراک کے بغیر مہفتہ یا اس سے کم و بیش عرصہ تک زندگی بسر کر سکتا ہے اور جگر اگر اپنا فرض منصبی سرانجام دینا چھوڑ دے تو ایسا اوقات موت مہفتوں تک واقع نہیں ہوتی لیکن جلد کے فرض منصبی چھوڑ دینے کی صورت میں موت چند گھنٹوں میں واقع ہوتی ہے۔

روایت ہے کہ جب لیو وہم بحیثیت پوپ روم کے مذہبی شاہی تخت پر جلوہ افروز ہونے کو تھا۔ اور جلوس بڑی شان و شوکت سے فلارنس کے بازاروں میں سر گذر رہا تھا۔ اُس وقت ایک چھوٹے بچے کا جسم سنہری ورقوں سے لٹایا گیا۔ جس سے یہ دکھانا مقصود تھا۔ کہ طفلی کا زمانہ سنہری زمانہ ہوتا ہے۔ سب حاضرین دنگ رہ گئے کیونکہ ان کے سامنے صرف چند گھنٹوں میں بیچارہ لڑکے نے تڑپ تڑپ کر جان دی۔ یہ ہلک سا حادثہ اس وجہ سے واقع ہوا کہ جلدی مسامات بند ہو گئے تھے جس سے پسینہ کا آنا ناممکن ہو گیا۔

پس جب ہم جلد کی طرف سے غافل ہوتے ہیں۔ یعنی باقاعدہ غسل یا ورزش

کرنے کی پرواہ نہیں کرتے تو ہم بالواسطہ اٹھا بیس میل لمبی نالیوں کو خبکاؤ کر گزشتہ باب میں
 آچکا ہے گویا اپنے ہاتھ سے بند کرتے ہیں۔ مگر یہ ایسا کام نہیں ہے کہ ہم اسکے مرکب ہوں
 اور ہمیں سزا نہ ملے۔ اسکا قدرتی نتیجہ یہ ہوگا کہ صحت میں خلل آئے گا جو بڑھتے بڑھتے حیات ثابت
 ہو سکتا ہے۔

سفیدی چمک اور خوشنمائی جلد کی یہ تین خوبیاں حسن کی لازمی شرائط تصور کی جاتی ہیں۔
 چہرہ کے خط وخال کیسے ہی مکمل کیوں نہ ہوں وہ جادو اثر نہیں دے سکتے اگر رنگ سیاہ یا مدہم
 ہو۔ بالفرض اگر چہرہ پر چھائیاں۔ چھنسیاں اور چھریاں پڑ گئی ہوں۔ تو ان سے آفتاب
 حسن کو ضرور گرہن لگ جاتا ہے۔ رنگت کی دلکشی کا بہت کچھ انحصار جلد کی ہیئت اور حالت
 پر ہوتا ہے۔ اور اس میں کلام نہیں کہ رنگت کو چہرہ کی خوبصورتی میں بہت کچھ دخل ہے
 غرضیکہ انسانی حسن کا دار مدار ایک حد تک جلد پر بھی ہے کیا کسی شخص نے کبھی ایسا چہرہ دیکھا
 ہے جو بد صورت ہو اور اس کی رنگت خوبصورت ہو۔ ایک سادہ سے سادہ اور معمولی
 سے معمولی چہرہ بھی اگر قدرت نے اسے گلابی خوبصورت رنگت عطا کی ہے خود بخود مجلوم
 ہوگا حسین تو نہیں مگر خیر اس کے خوش وضع و لطیف ہونے میں کلام نہیں ہو سکتا
 یہ سب باتیں بتاتی ہیں کہ حسن کی تکمیل میں جلد کو کھانا تک دخل ہے۔

پس ہر شخص کا لازمی طبی فرض ہے کہ وہ جلد کی حفاظت سے کبھی غافل نہ ہو۔
 یہ فرض خصوصاً ان لوگوں کے لئے زیادہ ضروری و اہم سمجھا گیا ہے جو حسین بننے کی آرزو مند ہیں

بارہواں باب

احساسِ دل کا اثر جلد پر

یہ ایک قابل ذکر مسئلہ ہے کہ سردی گرمی کی طرح دلی جذبات کا اثر بھی انسانی جلد پر

پر پڑتا ہے۔ یا یو سی انگیز خیالات مثلاً غم۔ خوف وغیرہ ہمارے عمل تنفس کو روک دیتے ہیں جس کا بڑا اثر دورہ خون پر ہوتا ہے۔ اور دورہ خون کے روکنے سے۔ رنگت زرد پسینہ بند اور اعصابی فعل غیر موزوں ہو جاتا ہے۔ بخلاف اس کے غصہ کرنے سے دورہ خون میں سرعت پیدا ہو کر چہرہ پر سرخی آ جاتی ہے اور بار بار خفا ہونے سے ناراض شخص کی رنگت سرخی لسیا ہی مایل نکل آتی ہے۔ یہ ایک ایسا دعوے ہے جس کا تجربہ ہر شخص کو اپنی زندگی میں ہو چکا ہو گا۔ کیونکہ دنیا میں زود رنج اشخاص کی کمی نہیں ہے۔ اور ایسا کون شخص ہے جس نے ناراض ہو کر ناراضگی کا فوری اثر اپنے چہرہ پر محسوس نہ کیا ہو۔

دلی جذبات کا اثر بعض اوقات ایسا نمایاں ہوتا ہے کہ سخت بیماری تک نوبت پہنچتی ہے۔ کیرن ریو جلدی امراض پر بحث کرتا ہوا ایک جگہ رقم طراز ہے کہ جذبات کی خصوصاً ناراضگی جلد پر ممتاز اثر ڈالتی ہے۔ یہ بات بہت جلد سمجھ میں آسکتی ہے کیونکہ ایسی بیسیوں مثالیں موجود ہیں کہ ایک شخص کے سر کے بال فرط خوف سے سفید ہو گئے یا بالکل گر گئے۔ جب بال تک خیالات سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ تو کیا جلد ان سے متاثر نہ ہو گی ؟

ولکنس جلد کی نسبت یوں عالم خیالات میں اٹھائیں بھرتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں محبت آتش کی گلابی سرخ رنگ میں نمودار ہوتی ہے کہ جو اس کا مناسب رنگ ہے۔ یہ وہ مقام ہے۔ جہاں محبت بھری شرم پیاری معلوم ہوتی ہے۔ اور اس کے مقابلہ میں اونی شرم بالکل دنیاوی معلوم دیتی ہے یہ وہ مقام ہے جہاں حسد بے رنگ اختیار کرتا ہے۔ غصہ سیاہ۔ یا یو سی خاکمی اور ریاکاری باری باری جس رنگ کی اسے ضرورت ہو۔ اپنی جلد پر چڑھا لیتی ہے غرضیکہ جلد کو اگر انسانی لباس کی سوئی قرار دی جائے تو یہ بالکل جائز مشابہت ہے۔

تیر حوال باب

گرمی سردی اور تبدیلی موسم کا اثر جلد پر

آفتابی شعاعوں کی حد سے ان تمام اشخاص کو بچنا چاہئے۔ جو خوشنازنگ کے قدردان ہیں۔ یہ لازمی بات ہے کہ آفتاب کی شعاعوں کے اثر سے جلد کھردری اور خشک ہو جائے اور اس کی سفیدی کا درجہ سیاہی کو ملے۔ ہر شخص اس بات کو جانتا ہے کہ گرم ممالک کے رہنے والے عموماً سیاہ فام ہوتے ہیں اسکی وجہ یہی ہے کہ آفتاب عالمتاب کی منور شعاعیں ان کی جلدوں پر معکوس اثر کرتی ہیں۔

سردی کا پہلا اثر جو جلد پر ہوتا ہے۔ اسے ہم اصطلاح میں "قابض" کہیں گے سردی کے اثر سے جلد سکڑتی شروع ہوتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ فردی سے بہت کم خون شریانوں اور رگوں میں جاتا اور گزرتا ہے۔ اس سے قدرتنا زندگی کی بھٹی جسکی حیات گرمی سے ہے کسی قدر سرد پڑ جاتی ہے۔

لیکن یہ اثر عارضی ہوتا ہے کچھ دیر بعد جسم میں رسی ایکشن (فعل معکوس) شروع ہوتا ہے جس سے رنگت میں چمک اور سرخی آ جاتی ہے۔ جو ہم کبھی کبھی جھڑی کے دن ان لوگوں کے چہروں پر ملاحظہ کرتے ہیں۔ جو کھلی ہوا میں میسر کر کے باہر سوکتے ہیں۔ جب ہوا میں سلوبت نہ ہو۔ تو سردی تندرست آدمیوں کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے اور یہ فائدہ مندی بدرجہا بڑھ جاتی ہے اگر اس وقت ورزش کی جائے۔ سرد ہوا اور مرطوب ہوا کے اثر میں بہت ممتاز فرق ہے۔ جو اثر جلد پر سرد ہوا کرتی ہے اس سے وہ اثر بالکل علیحدہ پایا گیا ہے جو مرطوب ہوا کرتی ہے۔ اگر

کوئی شخص مرطوب ہوا میں بہت دیر تک رہے تو اس کا جسم رطوبت جذب کر لیتا ہے اور وزن میں بڑھ جاتا ہے۔ اس کا اثر جلد (رنگت) کے حق میں نہایت مذموم ہے۔ جیسا کہ ہم باشندگان مالدیپ کو دیکھ کر اس دعوے کی تصدیق کر سکتے ہیں۔ مگر سب سے زیادہ مضر ہوا وہ ہوتی ہے۔ جو سرد مرطوب ہو۔ یہ نہ صرف جلد اور رنگت کو ہی بلکہ جسم کی اندرونی ساختوں اور افعال کو بھی نقصان پہنچاتی ہے جو بڑھا ہوا یا جوان۔ مرطوب سرد ہوا کے بد اثر سے محفوظ نہیں رہ سکتا۔ یہ بھی واضح ہو کہ سرد جگہ سے گرم جگہ میں یا گرم جگہ سے سرد جگہ میں دفعتاً ہرگز نہ جانا چاہئے۔ پتھر پھر کو تبدیل کرنے وقت ہمیشہ احتیاط سے کام لینا اور غلطی ہے۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ سرد سے گرم جگہ میں چلا جانا اس قدر مضر نہیں جیسا کہ گرم جگہ سے سرد جگہ میں چلا جانا۔ اس میں ہلکا بازی سے بسا اوقات ناک حلق وغیرہ میں خراش یا سوزش شروع ہو جاتی ہے۔ جس شخص کے حالات زندگی اسے مجبور کرتے ہیں کہ وہ دفعتاً گرم طبقہ میں اور سرد طبقہ سے گرم طبقہ میں آتا جانا رہے۔ مثلاً کارخانہ برف کا ملازم۔ اگر اس کی رنگت چمکدار نہ ہو۔ اگر تم اس کے چہرہ پر چھائیاں اور بے رونقی دیکھو تو تمہیں ذرا بھی تعجب نہ کرنا چاہئے۔

چودھوال باب

بد نما رنگت

(ماہیت اور علاج)

یہ قاعدہ کلیہ ہے کہ بد نما رنگت قوانین صحت کو نظر انداز کرنے سے پیدا ہوتی

ہے۔ یہ قوانین کو بظاہر بالکل بے وقعت دکھائی دیتے ہیں۔ اور سو میں شاید ایک آدمی بھی پورے طور پر ان کی پرواہ نہیں کرتا۔ لیکن دراصل ہماری صحت اور بہتری صرف انہیں پر مبنی ہے۔ مناسب غذا۔ بے قاعدہ عادات غیر منفی ہوا۔ بیوقت نیند۔ یہ سب چیزیں ایسی ہیں جو ہماری رنگت کو خوبصورت اور ہماری جلد کو خوشنما ہونے نہیں دیتیں۔

انگریزی میں ایک مثل ہے اور یہ مثل زمانہ قدیم سے رائج چلی آتی ہے کہ فلاں شخص مارے حسد کے سبز ہو گیا۔ اسے محض شاعرانہ استعارہ یا خیالی ایجا تصور مت کر دو واقعی سب آدمیوں کے چہرہ پیر قدرتی رنگ کا زردی یا سبزی چھا جاتی ہے خدا معلوم یہ بد نما رنگت اتنی کہاں سے ہے؟ ہر شخص اپنے مشاہدہ سے اس بات کی تصدیق کر سکتا ہے کہ جو لوگ دوسروں کا حسد کر کے اندر ہی اندر کڑھتے رہتے ہیں اور غصہ۔ غم۔ یا دوسری وغیرہ سے اپنا دل جلاتے ہیں۔ ان کا رنگ بہت جلد زرد بلکہ سیاہ ہو جاتا ہے۔

کون نہیں جانتا کہ بد معنی کے مریضوں کا رنگ خاک کی بھوسلا ہوتا ہے اس خرابی کی وجہ یہ ہے کہ وہ لوگ یا تو اعتدال سے بڑھ کر کھانے کے عادی ہوتے ہیں یا ایسی چیزیں کھاتے پیتے ہیں جن سے انہیں بہر حال محترز رہنا پڑتا ہے۔ بھوسلی زورنگت خرابی جگر سے پیدا ہو سکتی ہے۔ اس قسم کے مریض کبھی تو نادانی سے معدہ پر دھکا ہوتے ہیں کبھی جگر کو گالیاں دیتے ہیں۔ کبھی قہیں کھاتے ہیں کہ دینا میں رہنا ہی اول درجہ کی حالت ہے۔ مگر سچا ہے ایسی ہیودہ باتوں کے وہ بہ نہیں سوچتے کہ مناسب غذا مارا ہوا اور باقاعدہ ورزش یہ تین چیزیں ہیں جن کی انہیں ضرورت ہے اور جو ان کی خوبیدہ اگر وہ شکایات کو بوجہ حسن رفع کر سکتی ہیں۔

جب رنگت زرد اور بونٹ سے بد ہوں تو اس سے یہ بات بھی پائی جاتی ہے کہ اگرچہ چیزوں کا رنگ بہت ضرور ہے۔ گویا ہر کمزوری کی علامات نمایاں

ہوں۔ مگر یاد رکھنا چاہئے کہ یہ دونوں علامات کمزور سسٹم پر مہملت کرتی ہیں۔ بعد
 اگر سسٹم (جسم) مضبوط نہ ہو تو کامل صحت کیونکر حاصل ہو سکتی ہے۔ ان حالتوں
 میں کبھی کبھی کمزوری کی اصلی وجہ قلت خون ()
 ہوتی ہے جو مفصلہ ذیل اسباب میں سے کسی ایک سبب کے بغیر نہ ہوگی (۱)
 اکیسجن کی قلت (۲) ناکافی غذا (۳) پتھر مروجی یا بالفاظ دیگر (۴) اعضا پر غیر
 معمولی بوجھ۔

اگر یہ صورت درپیش ہے تو بجائے رنگت میں اصلاح کرنے کے صحت جسمانی
 میں اصلاح کرنا مقدم ہوتا ہے۔ اور یہ ہم لکھ ہی چکے ہیں کہ اگر صحت کامل ہوگی تو
 رنگت خود بخود عمدہ اور خوشنما ہو جائے گی۔

پندرہواں باب

غذا جو رنگت پر خراب اثر

ڈالتی ہے

جو لوگ عمدہ رنگت کے خواہاں ہیں جیسا کہ ہم اس سے قبل لکھ چکے ہیں
 اصول غذا کو خاص طور پر مد نظر رکھنا چاہئے۔ شاید اس کے لئے کسی قدر
 انکار سی کی ضرورت واقع ہوگی۔ لیکن جو لوگ خود انکاری کی مشق ڈال
 گئے وہ توقع سے بڑھ کر فائدہ اٹھائیں گے۔

پہلے پہل تو چاء اور قہوہ کو الوداع کہنی چاہئے۔ کیونکہ یہ دونوں خیریں

رنگت پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہیں۔ اسباب بد مضمی میں چاء کا بہتر چوٹی پر ہے اور جب فٹوہ کا کثرت سے استعمال کیا جائے تو یہ نرم و سستہ بر اثر ڈالنے کے علاوہ رنگت میں زردی بھی پیدا کر دیتا ہے۔ برانڈی اور رم کا تو کیا ذکر؟ جو لوگ خوشنما رنگ کے آرزو مند ہیں انہیں ہلکی شراب تک بھی چھونا مناسب نہیں۔

تمام چیزیں جن میں نشاستہ شامل ہے خواہ وہ غذا کا کام کیوں نہ دیں بہت احتیاط اور اعتدال سے استعمال میں لانی چاہئیں۔ مکھن اور دیگر چکنی اشیاء جو لذت میں اگر اعتدال سے زیادہ کھالی جاتی ہیں۔ حسن رنگت کے لئے ضرر رساں ہیں کیونکہ ان سے چہرہ پر پھنسیاں اور کیل نکل کر جلد کو بد نما بنا دیتے ہیں۔ یہی اعتدال کا مسئلہ کھانڈ و غیر شیرینیوں کی حالت میں مناسب اور ضروری ہے۔ تمام کھٹے میوہ جات سے بھی احتراز کرنا چاہئے۔

عرصہ ہوا مانچسٹر کے ڈاکٹر ایس روباتھم نے اسی مضمون پر سطور ذیل لکھی تھیں "سست۔ کابل۔ سخت اور کھردری جلد والے لوگ جو دبے پتلے ہوتے ہیں اور انہیں کوئی نہ کوئی عارضہ لاحق رہتا ہے ان کی نسبت میں نے یہ امر تحقیق کیا ہے کہ وہ بالعموم شیریں اور لذیذ چیزوں کے از بس مشاق ہوتے ہیں۔ یعنی بڑے چکور سے ہوتے ہیں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ وہ کوئی مفید غذا سبیت کی شے کھاتے ہی نہیں ہیں۔ لیکن ان کی پسندیدہ غذا عموماً بسکٹ۔ کیک۔ ٹینک۔ حلوا وغیرہ ہوتی ہیں۔ یہی غذائے دعوئے بلا خوف تر ویدان اشخاص کی نسبت کیا جاسکتا ہے۔ جو غلیظ دانتوں۔ پھوٹے۔ پھنسیوں۔ سرور و اور زکام وغیرہ کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ شکایت اس وقت اور بھی خوفناک ثابت ہوتی ہیں۔ جب مریمین سفر اوی مزاج ہو۔ کیونکہ اس صورت میں بہت سا ضرر رساں مواد جو بصورت دیگر جسم سے خارج ہو جاتا۔ اندر جمع رہتا ہے۔ بخلاف اس کے جو اشخاص زندہ دل اور خوش مزاج ہوتے ہیں جن کی رنگت صاف شفاف اور چمکدار ہوتی ہے اور جنہیں دیکھنے سے زندگی کی بہار آنکھوں کے

سامنے پھر جاتی ہے۔ ان کی نسبت میرے دیکھنے میں آیا ہے کہ وہ عام طور پر
 آڑہ بھل۔ سیریاں اور گوشت پر نسبت کھاتے ہیں اور اناج کی بہت کم پرواہ
 کرتے ہیں۔

سوچو! باب

غذا جو رنگت کو خوبصورت بنا دیتی ہے

کھانے پینے کا سوال اس ہی پہلو سے کہ وہ کہاں تک رنگت پر اچھا یا
 بُرا اثر ڈالتا ہے۔ نہایت اذق ہے۔ اس کا قطعی جواب دینا واقعی مشکل ہے تاہم ہم
 بات ڈاکٹروں نے بوجہ احسن تحقیق کر لی ہے کہ کونسی چیز رنگت پر اچھا اور کونسی چیز
 رنگت پر بُرا اثر ڈالتی ہے جو لوگ پائیدار اور فوہ کے شائق ہیں۔ وہ ہماری بات
 کب مابین گئے۔ لیکن کہ دیشا فرض ہے۔ کہ ان کا اثر رنگت کی چمک اور صفائی پر
 مضر ثابت ہوگا۔ گوکہ ان دونوں چیزوں سے بدرجہا بہتر ہے۔ کیونکہ نہ تو وہ رنگت
 کو بگاڑتا ہے نہ ہی اور نہ وہ معمولی پانی کی طرح ہوتا ہے کہ کس حلق سے اُترا اور
 لے سو قدرت نے اس میں غذا اُپیت بھی پیدا کر رکھی ہے۔ مگر گرم پانی ان
 تینوں چیزوں سے بہتر ہے۔ صفائی جگر کے علاوہ یہ قوت یا صفیہ کو بھی مدد دیتا
 ہے پس یہ سمجھ لینا آسان ہے کہ صاف شفاف جلد کے قائم رکھنے میں اسے
 بہت بڑا دخل ہے۔ دودھ نہایت قیمتی چیز ہے۔ رنگت میں صفائی و سفیدی
 کرنا اس پر پس شتم ہے۔ جیسا کہ بار بار اور افراط سے روٹی۔ بسکٹ

کیک وغیرہ کھانے کے دودھ میوہ جات یا ترکاریوں کا استعمال کرنا چاہیے
 میوہ جات خواہ قدرتی حالت میں ہوں یا چولھے پر پکے ہوئے۔ دونوں رتوں
 میں رنگت کے لئے مفید ہیں۔ میوہ کی نسبت کسی خوش خیال شخص کے خوب
 کہا ہے کہ یہ قدرتی غذا ہے اور صحیح اکیس اعظم ہی ہے۔ اگر لوگ پھلوں کا استعمال
 زیادہ کثرت سے اختیار کرتے تو آج دنیا میں اس کثرت سے ڈاکٹر صاحبان
 نظر نہ آتے۔ پھلوں کو یا قاطع امراض کے علاوہ قاطع حکیم بھی تصور کرنا چاہئے
 یہ مزید ارباب ہے کہ میوہ جات کا استعمال صاحبان طبابت کی جماعت کے
 حق میں اس قدر کی پیدا کرنے والا ہے۔ مگر ڈاکٹر صاحبان ہی نوع انسان کے
 فائدہ کی خاطر برائے انکشاف حق کہہ رہے ہیں کہ میوہ جات کا استعمال کثرت سے
 کرنا چاہئے۔

نارنگی۔ سیب۔ انگور۔ انناس اور بہت سے میوے سے نہایت مصفی خون
 ہیں۔ علاوہ بریں قوت ہائے مدد دیتے ہیں اور کھانے والوں کے رخساروں
 میں صحت کی جھلک پیدا کر دیتے ہیں۔ انسانی جسم کی صحت اور نشوونما کیلئے
 جس قدر مٹھاس کی ضرورت ہے۔ وہ میوہ جات میں موجود ہے۔ پس جب تم
 تختہ میوے کھانے ہو تو حلوسے کا برتن ہمارے لئے ففول ہے۔ ضرورت کاراں
 بکثرت کھانی چاہئیں۔ لیکن آلو۔ گاجر اور شلغم کی حالت میں اعتدال لازم ہے
 (زندگت کی صفائی کے لئے اعلیٰ اور جہ کا مفید ہے اسکا
 ایک حصہ لوٹا ہے جو باسانی جزو جسم میں جاتا ہے۔ مشہور کیمیا دان نیکو کا
 مقولہ ہے کہ) (کے ایک مربع اینچ میں اس قدر لوہا قدرت نے
 دلچست کیا ہے جو بڑی بڑی مشہور دوائیوں میں جو اس مطلب کے لئے خاص
 شہرت رکھتی ہیں پایا نہیں جاتا۔

اگر تم اچھی رنگت کے قدر دان ہو تو تم حتیٰ الوسع مچھلی سے ضرور پرہیز کرو گے
 اول تو مچھلی کھاؤ نہیں۔ اگر کھاؤ تو شاذ و نادر۔

ستر حوال باب

رنگت کی احتیاط وغیرہ

تندرست اور لذت عمده رنگت کا راز یہ ہے کہ جلد کے مسامات اپنا فعل باقاعدگی سے ادا کرتے ہیں۔ اور یہ مطلب بار بار نہانے اور کثرت سے کسرت کرنے سے حاصل ہو سکتا ہے۔ گرم اور مجمع دھڑکروں سے احتراز کرنا چاہئے۔ انگلیٹھی کے پاس بیٹھنا (خواہ سردی کا موسم ہو) رنگت کے حق میں مفید ہے کیونکہ اس سے جلد خشک اور بد نما ہو جاتی ہے۔ جو لوگ اپنے مکروں کو انگلیٹھیوں سے گرم رکھتے ہیں شاذ و نادر ہی دیکھا جاتا ہے کہ ان کا رنگ خوش نما ہوتا ہے۔

نہانے اور کھانے کے کام میں جو پانی آتا ہے وہ بھی رنگت پر اچھا یا بُرا اثر ڈال سکتا ہے۔ اگر پانی صاف نہیں ہے تو چہرہ پر پھنسیاں اور کیبل ضرور نکلیں گے اور اگر پانی مناسب سے زیادہ گرم ہے تو اس میں جلد کو سخت کرنے کا میلان ہوگا۔

صابون کو چونکہ رنگ کے صاف یا گہرا بنانے میں بہت بڑا دخل ہے اسلئے اس کے اثرات کو نظر انداز نہ کرنا چاہئے واضح ہو کہ کبھی اونٹنے قسم کا صابون استعمال نہ کریں۔ ہمیشہ اعلیٰ درجہ کا صابون استعمال میں لانا چاہئے۔ کئی دفعہ دیکھا گیا ہے کہ بُرے صابون کی وجہ سے نہ صرف جلد پر چھائیاں اور خشکی کی علامات نمایاں ہوئیں۔ بلکہ طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو گئیں

زیادہ رنگین اور خوشبودار صابون کی ٹکیاں بالعموم بہت خطرناک ثابت
ہوتی ہیں۔ گلیسرین دار صابون بے ضرر صابون تسلیم کیا گیا ہے۔ اگر صابون
چہرہ پر نہ لگایا جائے تو اغلب ہے کہ یہ لگانے کی نسبت مفید ثابت ہوگا۔
خاتمہ پر یہ کہنا بھی ضروری ہے کہ جو لوگ اچھی رنگت کے قدروان ہیں
انہیں بہت رات گئی نہ سونا چاہئے۔ جو لوگ رات کو کام کرتے اور دن کو سوتے
ہیں باوجودیکہ وہ اچھی طرح سے غذا بھی کھاتے ہوں اور ان کی عادات ہر طرح
سے باقاعدہ ہوں وہ اسسوس سے دیکھیں گے کہ ان کے چہرے اور تمام جسم
پر قدرتی زردی چھا گئی ہے۔

اٹھارہواں باب

کیونکر رنگت خوشنما ہو سکتی ہے

[چندراز جو ترقی سائنس کے باعث راز نہیں ہے]

غذا اور حفظان صحت کے قواعد کہ جن کی پیروی کرنے سے رنگت میں
ترقی ممکن ہے۔ ترتیب مناسب کے ساتھ اب گد مشتمل ہیں درج کردئے
گئے ہیں ان کے علاوہ اور بھی بعض ایسی تدابیر ہیں جن پر عمل کرنے سے
جلد اور رنگت دونوں کو فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ یہ نسخے گو کم قیمت کے
ہیں۔ مگر از بس مفید ہیں۔

انگلستان میں ترقی رنگ کے لئے ایک مشہور پیرانا لسنی حسب ذیل ہے
 ایک چھوٹا جھک ہفتہ بھر ہر صبح چھوڑی سی ()
 کے ساتھ کھانا چاہئے۔ اس کے بعد تین دن چھوڑ دو اور پھر ایک ہفتہ برابر
 اس لسنی کا استعمال کرو۔ عطا اللہ القیاس مشہور ہے کہ یہ سہل اور کم قیمت علاج
 بہت چھوڑی مدت میں رنگت کو صاف اور خوشنما بنا کر اپنا جاب و دشا
 اثر دکھائے گا۔

کئی طائفہ (مقوی) ایسے ہیں جنہیں جلد پر لگانے کی سفارش کی جاتی
 ہے اور کئی مرد اور عورتیں مجھے ایسی ملی ہیں جنہوں نے ان کے مفید ہونے
 کی شہادت دی ہے۔ لیکن مجھے ذاتی طور پر ان بیرونی عملیات کے مفید ہونے
 میں شک ہے بلکہ میں تو کہوں گا کہ ان میں اکثر مفید کی نسبت مضر زیادہ
 ثابت ہوتے ہیں۔ خصوصاً () پیرٹ لوشن

وغیرہ جن میں () شامل ہوتا ہے + اس میں کلام
 نہیں کہ یہ چیزیں پہلے پہل غرضی طور پر جلد کو صاف شفاف کر دیتی ہیں لیکن
 ان کا بار بار کثرت سے استعمال جلد کو خشک اور سخت بنا دیتا ہے ان ادویات
 میں چونکہ تیز آب اور پیرٹ کی مقدار خاص ہوتی ہے۔ اس لئے بہت جلد
 اپنا اصلی اثر دکھانے لگتی ہیں اور وقت مقررہ سے کئی سال پیشہ چہرہ پر
 چھریاں پڑ جاتی ہیں میری رائے میں یہ ضرور لوشن عرق لیموں گلیسرین کا
 مرکب ہے + جو لوگ اپنی رنگت میں جھک و مک پیدا کرنا چاہیں۔ وہ
 ہر صبح چھوٹا سا لوشن جلد پر ملے جس میں مستند اطباء کا قول ہے کہ جلد کے لئے
 مائش بہت مفید ہے کئی جہر طائفہ (مقوی) بھی ہو گی۔ اس کے لئے حفاظت تمام
 چہرے کے روشن یا لولہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ چہرہ کو ہر روز صبح نہاتے وقت چند
 منٹ تو یہ لوشن ملنا چاہئے اس عمل سے مساوات کھلیں گے اور نتیجہ یہ ہو گا کہ
 ہر کبھی دماغ یا جیمہ اہمیاں نہ پڑیں گی۔

انیسواں باب

چھائیاں چٹے مہاسہ

چھوٹے چھوٹے گول سیاہی پائل سرسوں کے برابر نقاط متفرق ہر ایک جگہ چہرہ یا جسم کے اُس حصہ پر جو کھار بے نکل آتے ہیں جہتیں چھائیاں کہتے ہیں یہ مرض اکثر تھانز آفتاب سے زیادہ تر بار یک اور صاف شفاف جلد والوں کو لاحق ہوتا ہے یہ عام طور پر لوگوں کو معلوم نہیں ہے کہ چھائیاں دو قسم کی ہوتی ہیں ایک وہ جو موسم گرما میں صحت و تھانز آفتاب سے پیدا ہوتی ہیں اور موسم گرما کے ختم ہونے پر غائب ہو جاتی ہیں۔ دوسرے وہ چھائیاں جو سردی سے پیدا ہوتی ہیں اور ان کے لئے کوئی موسم مخصوص نہیں ہے نہ کسی وقت کی قید ہے نہ بہت سے آدمیوں کو بارہ مہینے گھرے رہتی ہیں۔ سائنس دانوں نے یہاں عام لوگوں کی نسبت گورے اور کھلے ہوئے رنگ والوں کے عہد چھائیاں زیادہ نکلتی ہیں۔ اور گوچھائیوں کا علاج بہت دشوار ہے پر یہ مرض کا علاج امراض میں داخل نہیں ہے اور ذرا کوشش اور توجہ کرنے سے جا بجا ہوتا ہے اس کے لئے بہت سے نسخے پیش کئے گئے ہیں اور ہر شخص اپنے نسخہ کی بڑی لمبی چوڑی تعریف کرتا ہے۔ مگر میرے خیال میں نسخہ ذیل سے بہتر کوئی نسخہ نہیں ہے۔

لشعہ

عرق لیموں گلیسرین سہاگہ (باریک پسا ہوا) صاف پانی
 ۲ چمچے ایک چمچ (چاء پینے کا) ۲ چمچے
 اس مرکب کو دن میں تین چار مرتبہ چھائیوں پر لگائیں۔ اور پندرہ بیس
 منٹ بعد ملایم تولیہ سے رگڑ کر پونچھ ڈالیں۔

چٹے + گرمی کی شدت سے لو۔ یا تیز و تند ہوا کے ٹھونکوں سے خفیف سا ہی
 مایل بھورے رنگ کے جلد پر داغ پڑ جاتے ہیں۔ جنہیں عام لوگ چٹے کہتے ہیں۔
 یہ ایسے بد نما نہیں ہوتے جیسے کہ چھائیاں۔ بلکہ بعض لوگوں کو تو ذرا بد زیب نہیں
 معلوم ہوتے۔ جب چٹے ہلکے اور خفیف ہوں تو ہر روز شام کے وقت تازہ دودھ ملنے
 سے جالتے رہتے ہیں اور اگر زیادہ دن گذر گئے ہوں اور رنگ خوب گہرا ہو گیا ہو تو
 نسخہ ذیل استعمال کرنا چاہئے۔

لشعہ

پنچر کو بان۔ ایک چمچ۔ عرق کلاب ۲۔ اوفنس۔ دونوں کو اچھی طرح ملا کر دن میں دو
 تین مرتبہ ملنا چاہئے۔
 ہمارے یہ ایک عام جلدی مرض ہے اور کم و بیش ہر شخص کو ابتدائے
 شباب کے وقت اس کی شکایت ہوتی ہے۔ ہمارے زیادہ تر ثقیل غذا کھانے
 خراب و کثیف ہوا اور ورزش نہ کرنے سے نکلتے ہیں۔ عمل جراحی کی ابتدائی حالت
 میں تو یہ خیال تھا کہ ہاسوں کی کیلیں دراصل ایک قسم کے زندہ جراثیم ہیں۔
 لیکن اب خوردبین سے یہ بخوبی ثابت ہو گیا ہے کہ یہ ایک قسم کی منجدر طوبت
 ہے جو چہرہ۔ گردن۔ شانہ اور سینہ پر مسامات جلد کے بہت پر جم جاتی
 ہے اور سرخ رنگ کے دانے و آنہ خشخاش سے لے کر مٹر کے برابر تک
 نکلتے ہیں۔ جس کی نوک پر خفیف سی پیپ بڑ جاتی ہے۔ اس کا اصل علاج

یہ ہے کہ چمکی سے یا گھڑی کی کبھی دانہ کے منہ پر رکھ کر زور سے دبائیں اور
کیل نکال ڈالیں۔ یا کون ڈون اکسٹرکٹور کیل نکالنے کا آلہ ہے جو
خاص اسی غرض سے تیار کیا گیا ہے و باکرکیل نکالیں اور کیلیں نکالنے سے
پیشتر چند روز تک رات کو سوتے وقت چہرہ پر گرم پانی کا بھپارہ لیں۔
مہاسوں سے محفوظ رکھنے کی بہترین اور سہل ترکیب یہ ہے کہ عمدہ صابون کا
استعمال کریں اور کھرکے تو لے سے رگڑ کر منہ پونچھا کریں۔

بیرواں باب

جھڑیاں

جھڑیاں پڑنے کے یوں تو مختلف اسباب ہیں۔ مگر سب سے بڑھ کر بڑھاپا
ہے۔ بڑھاپے سے جلد کے نیچے کی چربی کھل جاتی ہے اور جلد ڈھیلی پڑ کر
سمٹ جاتی ہے۔ اسی کھال کے سکڑ جانے کو جھڑیاں کہتے ہیں۔ اگر جلد کے نیچے
کی چربی قائم رہے تو جھڑیاں بھی نہ پڑیں۔ طویل بمبیاہی سے بھی چربی
کھل کر جھڑیاں پڑ جاتی ہیں۔ مگر مرض کے دور ہوتے ہی جہاں صحت و تندرستی
ہوتی۔ وہیں تازہ چربی پیدا ہو کر جلد کو چمکوار کر دیتی ہے اور جھڑیاں
غائب ہو جاتی ہیں۔

قبل از وقت جھڑیاں جو بعض اوقات تیس سال کی عمر کے بعد فکد

تردد۔ پنج و الم میں مبتلا رہنے اور صحت خراب ہونے سے پڑ جاتی ہیں۔ مایہ خوب گرم کمروں میں رہنے اور گیس کی روشنی یا روشنی بھٹیوں کے آگے کام کرتے رہنے سے ظاہر ہوتی ہیں۔ بشرطیکہ حرارت مودہ گرمی کے نکاس کا کافی انتظام نہ ہو۔ اس کا سب سے بہتر اور سہل علاج جیسا کہ میں پہلے پھرہ کے بیان میں لکھ چکا ہوں ٹھنڈی بالائی کا جلد پر ملنا ہے۔

پہلے گرم پانی سے اچھی طرح منہ و موہ میں اور کمر و رے تولیہ سے خوب رگڑ کر پونچھ ڈالیں اور پھرہ گرم رہتے تک ٹھنڈی بالائی دونوں ماتحتوں سے اُس وقت تک ملتے رہیں کہ بالائی گھل کر اچھی طرح جلد میں جذب ہو جائے۔ مگر ملتے وقت یہ احتیاط رکھیں کہ جلد کو سونٹے ہوئے اوپر کو سر کی طرف اور کانوں کی طرف لے جائیں۔ فرانس میں بہت سی دمندار عورتیں اسی ترکیب سے بڑھاپے کی اس بدنام علامت کو ظاہر نہیں ہونے دیتیں اور غر کو چھپائے رہتی ہیں۔

اکسوال باب

مستہ گو ما بخنی اور حچک کے

دافع وغیرہ

یہ ایک قسم کی چھوٹی چھوٹی زخموں یا کانٹھیں ہیں جو جسم پر ہر جگہ

نکل آتے ہیں۔ ان کی شکل عموماً مخروطی ہوتی ہے اور ان کا رنگ جلد کی رنگت سے زیادہ گھرا ہوتا ہے۔ یہ بہت آہستہ آہستہ جلد کے مادہ سے پرورش پا کر بڑھتے رہتے ہیں۔

سے خاص کر چہرہ کے ابھروان حصہ پر نہایت ہی بد نما معلوم ہوتے ہیں۔ میں نے ایک حسین لیڈی کی ناک کی پھنک پر ایک مسہ دیکھا تھا جس نے ناک تو ناک سارے چہرہ کی خوبصورتی کو بٹہ لگا دیا تھا۔

سر ایسمس ولسن نے اس کا علاج یہ تجویز کیا ہے کہ مسہ کی سخت اور خشک کھال کو اوپر سے چھیل کر الٹیک الیڈ سے جلا دیں اور جلاتے وقت یہ احتیاط رکھیں کہ تیز آب جلد کے دوسرے حصہ پر نہ لگے اور نہ سخت سوزش اور جلن ہوگی اور پک جانے کا اندیشہ ہے۔ مسہ کو دن میں ایک دو مرتبہ چھیل چھیل کر تیز آب لگاتے رہیں۔ یہاں تک کہ وہ جڑ تک جل جائے۔

گو مانجنی۔ گو مانجنیاں نکلنے سے صرف چہرہ بد نما ہی نہیں ہوتا بلکہ سخت تکلیف بھی ہوتی ہے۔ اکثر آدمیوں کے ہمیشہ گو مانجنیاں نکلتی رہتی ہیں اور بیچارے آئے دن تکلیف اٹھاتے رہتے ہیں۔ بہت سے مسند اور مشہور ڈاکٹروں کی رائے تو یہ ہے کہ پولش باندھیں اور گرم پانی سے دھوئیں مگر ڈاکٹر لوئس فٹرنپیرک نے بیسیوں مریضوں پر بڑی کامیابی سے تجربہ کرنے کے بعد طبی اخبار لانسٹ میں لکھا تھا کہ گو مانجنیوں کے لئے آیوڈین نہایت مفید ہے۔

پولش سے تو اکثر یہ اور پھیلی جاتی ہیں۔ مگر آیوڈین صرف موجودہ گو مانجنی کو جٹھا ہی نہیں دیتی۔ بلکہ نئی گو مانجنیوں کا زور بھی گھٹ جاتا ہے۔

اس کے لگانے کی ترکیب یہ ہے کہ انگوٹھے اور انگشت شہادت سر انگلی کے پوٹوں کو الٹ کر اوٹھ کے بالوں کے برش سے آیوڈین سوزش کچک

لگاویں۔

دائع چپک بہ شکر ہے کہ حفظان صحت کی پوری پوری نگرانی اور چپک کے
 ٹیکہ کی بدولت اب چپک کے دائع بہت کم لوگوں کے چہرہ اور جسم پر دیکھنے میں
 آتے ہیں۔ زمانہ قدیم میں تو سینکڑوں جاہل اسی موزی مرض کی بھینٹ چڑھنے
 کے علاوہ بیسیوں چپک رونظر آتے تھے اور اچھی اچھی حسین صورتیں خاک میں
 بلجاتی تھیں۔ تاہم اب بھی اس موزی مرض کا پورے طور پر قلع و قمع نہیں ہوا
 ہے اور چپک کی بگاڑی ہوئی سینکڑوں صورتیں پائی جاتی ہیں۔ اسکے دفعہ
 کے لئے برقی روائیجا کی گئی ہے جس سے چپک کے دائع اور چھائیاں دہے
 وغیرہ کو بالکل نہ بھیٹیں تو بہت ہلکے اور خفیف ہو جاتے ہیں۔ مگر ابھی اس ایجا کو
 عملی صورت میں لائے تھوڑا عرصہ ہوا ہے اور اس عمل کے کرانے میں بہت کچھ خرچ
 کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ صرف بہت ہوشیار اور لائق ڈاکٹر ہی اس عمل کو کر سکتے ہیں۔

بایسوال باب

فضول بال

بے جگہ اور خصوصاً بدن پر بال زیادہ نکلنے سے طبقہ نسوان کو بہت تکلیف
 ہوتی ہے اور واقعی بد نما بھی معلوم ہوتے ہیں۔ مثلاً ڈاڑھی مرد کو تو زیب دیتی
 ہے اور خوبصورت معلوم ہوتی ہے۔ اگر عورت کے چہرے پر بال نکل آئیں تو
 زیب دیتا تو کیسا پورا عیب ہو جائے۔ جن عورتوں کے جسم پر بال زیادہ نکلتے
 ہوں انہیں چاہئے کہ صابون بال بال اسستھال نہ کریں۔ کیونکہ صابون کی

چکناہٹ سے بال زیادہ نکلتے ہیں۔ یوں تو فضول بالوں کے اُڑانے کے لئے بہت سے نسخے ایجاد کئے گئے ہیں۔ مگر وہ سب جہلانے والی قسم کے ہیں جس سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے اور بعض تو ابت ہی نہ ہریلے ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے میں ان میں سے کوئی نسخہ استعمال کرنے کی سفارش نہیں کر سکتا۔ ان سب میں کم نقصان پہنچانے والا نسخہ ذیل ہے۔

نسخہ

قلعی کا چونہ پرل ایش۔ بور آف سلفر تینوں چیزوں کو خوب ہی باریک ۱۶۔ اولش ۲۔ اولش ۲۔ اولش پیکر بوتل میں بھر کر ملائیں اور اچھی طرح کاک لگائیں۔ ضرورت کے وقت بالوں کو جڑھ سے کتر کر سفوف مذکور کو پانی میں گھول کر گاڑھا گاڑھا لگائیں اور دو تین منٹ بعد کھینچی سے کھرچ ڈالیں۔

اوپر جو لوگ صاحب مقدور ہیں ان کے لئے بے ضرر اور پورے طور پر فضول بالوں کو دور کرنے کا علاج وہی برقی آلہ ہے جس کا پچھلی فصل میں ذکر کیا جا چکا ہے۔

ستروال باب

گندہ دہنی اسکا سبب اور علاج

گندہ دہنی سے گو چہرہ پر کوئی وارغ وجبہ تو نہیں پڑتا۔ پر خوبصورتی

میں بڑے ضرور لگ جاتا ہے۔ دیکھو گلاب کا پھول کیسا ہی خوشنما کیوں نہ ہو۔ اگر اس میں سے خوشبو کی بجائے بو آئے تو کوئی چھوڑنا بھی گوارا نہیں کرے گا۔ گندہ ہونی دانتوں اور مسوڑوں کی خرابی۔ منہ اور معدہ کی لعاب دار جھلی کے بگاڑ منہ یا ناک کی بڑی میں کسی مرض کے پیدا ہونے اور معدہ میں زہنضم ہونے والی غذا کے سڑ جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ پس جب گندہ رہنی معدہ کی خرابی سے ہو تو اکثر چار کول سبکٹ استعمال کرنے سے باقی رہتی ہیں اور اگر دانتوں یا دہن کی مقامی خرابی سے ہو تو کلی اور غرارہ کے لشنجہ جات استعمال کرنے چاہئیں اس وقت میں کوئی فلوئیڈ نہایت مفید ثابت ہوگا۔ بعض آدمیوں کی گندہ رہنی کا اصلی سبب سمجھ میں نہیں آتا اور بعض عورتوں کے منہ سے خاص حالات میں بو آنے لگتی ہے اور چند روز بعد خود بخود جاتی رہتی ہے۔

پوپیو ال باب

بالوں کی ساخت بالیدگی اور

عجائبات

تشریح اعضاء انسانی کے مشہور مال سیکھی نے بالوں کو گندہ کے پورے سے مشابہت دی ہے ہمارے جسم کا ہر بال ایک قسم کی گلاؤ دم کھوٹھلی

نملکی ہے جس کی جڑ جلد کے نیچے ہوتی ہے۔ بالوں کا رنگ نملکی کے اندر ونی رنگ پر منحصر ہے۔ اور ان میں چمک اس رطوبت سے پیدا ہوتی ہے جو بالوں کی جڑوں سے گروا گرو چھوٹے چھوٹے غدود سے خارج ہوتی رہتی ہے۔ ہتھیلیوں اور تلوؤں کے سوائے جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں ہے جہاں بال نہ اگتے ہوں۔ لیکن زیادہ تر جسم پر بال ایسے باریک اور چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں کہ بغیر خوردبین کے نظر نہیں آ سکتے عورتوں کے سر کے بال بالعموم ۲۰۔ اپنچ سے لیکر ایک گز تک لمبے ہوتے ہیں۔ اور سر ابرسمس ولسن نے حساب لگایا ہے کہ بالوں کی بالیدگی کی رفتار ایک ہفتہ میں ڈیڑھ خط یا سال بھر میں ساڑھے ۱۶۔ اپنچ کے قریب ہوتی ہے۔ اسی سال مرد کے سر کے بال سینتالیس فیٹ کے قریب اُترے کی نذر ہوتے ہیں۔ محقق موصوف نے بالوں کی موٹائی دریافت کرنے کے لئے اڑتیس آدمیوں کے سروں کے دو ہزار بال لئے اور اندازہ کرنے پر معلوم ہوا کہ ان کی موٹائی ایک اپنچ کے ۱۵۰ سے لیکر ۱۶۰ تک سے باریک بال تو ۱۵۰ تک اور موٹے بال ۲۰۰ سے ۲۱۰ تک ہوتے ہیں۔ پھر اسی مشہور محقق نے بالوں کی تعداد کا تخمینہ کیا تو معلوم ہوا کہ ایک اپنچ جگہ میں ایک ہزار اور کل سر پر تخمیناً ۱۲۰۰۰ بال ہوتے ہیں۔ ہاں اگر بال گھنے ہوں تو دو لاکھ کے قریب ہوں گے۔

پیشوال باب

بال کیوں گرتے ہیں اس کا کیا علاج کرنا چاہئے

بالوں کے گرنے سے لوگوں کو گھنے ہونے کا فکر ہو جاتا ہے مگر بعض صورتوں

میں خصوصاً موسم بہار اور خزاں کے آغاز کے وقت بالوں کے جھڑنے سے یہ خیال نہیں کرنا چاہئے کہ بس اب سر صفا ہی ہو کر رہے گا۔ بالوں کے گرنے کی وجہ یہ ہے کہ بال اس قدر بھاری ہو جاتے ہیں کہ جڑیں ان کا بوجھ نہیں سہار سکتیں۔ اگر بالوں کو قدرتی حالت میں چھوڑ کر بڑھنے دیں تو وہ ایک خاص حد تک بڑھیں گے اور پھر یہ ندوں کے پر جھاڑنے یا حیوانات کی کھال بدلنے کی طرح پرانے بال جھڑنے شروع ہوں گے اور ان کی جگہ نئے بال انہیں جڑوں سے پھوٹنے لگیں گے۔ اگر بٹے بھی رکھے جائیں تو اکثر اسی طرح بال گرتے رہیں گے۔ خیر اس طرح بال گرنے کا تو کچھ خیال نہ کرنا چاہئے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ جڑیں کمزور ہو جائیں اور بالوں کی پرورش سر میں خشکی ہونے اور عام کمزوری یا صحت خراب ہونے سے پورے طور پر نہ ہو سکے۔ پس جب بال گرنے لگیں یا جڑیں کمزور ہو جائیں تو آٹھویں دسویں دن بال کترواتے رہنے سے بڑا فائدہ ہوگا۔ نیز سر پر سمس ولسن کا مشہور جہ ذیل نسخہ نہایت مفید ہے

نسخہ

ایموڈی کو لون ٹینکے کمینٹریدس لیونڈر آئیل
۴۔ اولن ۲۔ ڈرام ۱۰۔ لونڈ

اس روشن کو دن میں ایک دو دفعہ سر پر اچھی طرح دیر تک ملتے ہیں اگر اس میں خراش پیدا ہو جائے تو دو چار روز کے لئے اس کا استعمال ترک کر دیں یا وقفہ سے استعمال کرتے رہیں۔

پیشواں باب

قبل از وقت بال کرنا اسکا سبب اور علاج

گنجین مہذب اقوام میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ وحشی اقوام جن پر تہذیب کا سایہ نہیں پڑا اس کا نام بھی نہیں جانتے۔ دوسرے یہ ایک عجیب بات ہے کہ عورتوں کی نسبت مردوں کو اس کی شکایت زیادہ رہتی ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں مردوں کے مختلف پیشوں اور دماغی محنت کو بھی دخل ہے۔ قبل از وقت بال کرنے کے بہت سے مختلف اسباب ہیں۔ مردوں میں تو ایک بڑا عجیب یہ ہے کہ خوب کسی ہوئی بھاری ٹوپی اور ٹھنڈے ہیں۔ بڑے بڑے منڈا سے کس کر باندھتے ہیں۔ جس سے سر کے دوران خون میں کمی ہوجاتی ہے۔ رگیں پہنچ جاتی ہیں اور بالوں کی جڑوں میں کافی خون نہ پہنچنے سے ان کی پرورش پورے طور پر نہیں ہوتی۔ دوسرا سبب یہ ہے کہ بہت گرم اور گیس کی روشنی کے کمروں اور دفتروں میں رہنا اور کام کرنا پڑتا ہے۔ جس سے میوہست پیدا ہو کر بال گرنے لگتے ہیں۔ علاوہ ازیں دماغی محنت فکر کے طبیعت پر غالب ہونے۔ کثرت مطالعہ مغلوب ^{لغضب} ہونے۔ معدہ کی خرابی۔ میوہست۔ عام کمزوری۔ کثرت سے حقہ اور پوٹ نوشی۔ زیادہ رات گئے سونے۔ اور پابند اوقات نہ ہونے سے

بھی قبل از وقت بال کرنے لگتے ہیں۔

اگر بالوں کی جڑیں ہی بالکل کمزور اور خراب ہو جائیں جیسا کہ اکثر ضعیف العمری کی حالت میں ہو جاتی ہیں تو اس کا کچھ علاج نہیں ہے۔ تاں اگر جوانی یا ادھیر عمر میں بال کرنے لگیں تو بالوں میں ہو جانے کی وجہ نہیں ہے۔ مناسب علاج کرنے سے از سر نو بال پیدا ہو جاتے ہیں اور اول یہ معلوم کرنا چاہئے کہ مذکورہ بالا اسباب میں سے کس سبب سے بال گرتے ہیں۔ جب پورے طور پر تشخیص ہو جائے۔ تو اول اس سبب کے دور کرنے کی کوشش اور فکر کریں اگر عام کمزوری اور صحت کی خرابی اس کا باعث ہو تو کالڈ لیور آئیل اور مرکبات فولاد اور کوئین استعمال کریں۔ اور خارجی علاج کے لئے لوشن مندرجہ ذیل نہایت موثر ہے۔ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ بہت سی حالتوں میں جبکہ کسی دوا سے آرام نہیں ہوتا تو مذکورہ بالا داخلی اور مندرجہ بالا خارجی علاج نے خاطر خواہ فائدہ کیا ہے۔

نسخہ لوشن

پیرلفین آئیل۔ ایک بوند۔ لیونڈر آئیل۔ ۱۰ بوند۔ ٹینک کھتر ٹیس۔ ۲ ڈرام۔
تینوں چیزوں کو ملا کر ایک بوتل میں رکھ چھوڑیں اور استعمال کرتے
وقت بوتل کو اچھی طرح ہلا کر تھوڑا سا ہتھیلی پر لے کر صبح و شام دونوں وقت
اچھی طرح بالوں کی جڑوں میں ملیں۔

پادری جان ویزلی صاحب فرماتے ہیں کہ جس جگہ کے بال اڑ گئے ہوں
وہاں صبح و شام کچی پیاز اس طرح رگڑ کر ملیں کہ جلد سرخ ہو جائے پھر تھوڑا
ساشد مل دیں۔ چند روز اس طرح کرنے سے از سر نو بال اُگ آئیں گے۔
مگر مجھو آج تک اسے علی صورت میں لانے کا اتفاق نہیں ہوا اور نہ کسی نے
ذاتی تجربہ کی بنا پر اسکی تصدیق کی ہے۔

شامیو ال باب

قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا

اسکا سبب اور علاج

ہمارے بزرگوں کے بال تو بڑھاپے میں ہی سفید ہوا کرتے تھے مگر ہم دیکھتے ہیں کہ فی زمانہ ارہٹیر عمر یا جوانی میں ہی لٹیں کی لٹیں سفید ہوتی ہیں۔ قبل از وقت بال سفید ہونے کے اسباب تقریباً وہی ہیں جن کا پچھلے باب میں ذکر ہو چکا ہے یعنی بال سفید ہونے کے بھی وہی اسباب ہیں جو بال گرنے کے ہیں بالوں کے قبل از وقت سفید ہونے کا بڑا سبب مانگی محنت و غیرہ کیساتھ زیادہ تر بیٹھے بیٹھے کام کرنا یا سست پڑا رہنا ہے اور بعض حالتوں میں سوخت و مانع یا دوا عصاب وغیرہ مقامی شکایتوں سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور پرورش کافی طور پر نہ ہونے سے بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں اور بعضوں کے بال پیدائشی سفید ہوتے ہیں بعض اوقات کسی سخت مرض میں مبتلا ہونے سے بال سفید ہو جاتے ہیں پر یہ کم دیکھا جاتا ہے کہ تندرست ہونے پر بال بھی اصلی رنگت پر آجائیں۔ اکثر کسی خوفناک حادثہ کے پیش آنے۔ خوف زدہ ہونے اور فوری صدمہ سے بھی لوگوں کے بال سفید ہو گئے ہیں جیسا کہ واقعہ ذیل سے ظاہر ہوگا۔

احاطہ ننگال کی فوج کا ایک باغی سپاہی گرفتار کر کے حاکم مجاز کے سامنے پیش کیا گیا اسکی وردی اتار لی تھی اور سپاہیوں کے حلقہ میں برہنہ چلا آ رہا تھا حاکم اسے اپنی خوفناک حالت کا خیال آیا رنگت زرد پڑ گئی اور تھر تھر کانپنے لگا گو جو کچھ اس سے سوال کیا گیا اس کا وہ برابر جواب دیتا رہا۔ مگر صاف معلوم ہوتا تھا کہ خوف کے مارے اسکے اوسان خطا ہو گئے ہیں اس حالت میں اسے آدھ گھنٹہ کے قریب گزر گیا پیشی ہو رہی رہی تھی کہ دفعتاً اس کے سر کے بال جو آدھ گھنٹہ پیشتر سیاہ بھنورے تھے بالکل سفید ہو گئے اور سارے جٹ نے جس کی نگرانی میں وہ کھڑا ہوا تھا گھبرا کر کھا دیے ہیں یہ کیا اس کے بال تو سفید ہوئے جاتے ہیں یہ سنتے ہی سب کی نظر قیدی کے سر پر جم گئی اور دیکھتے دیکھتے اس کا سر بالکل سفید ہو گیا۔

قبل از وقت بال سفید ہونے کا بھی وہی علاج ہے۔ جس کا بال کرنے کے باب میں ذکر ہو چکا ہے۔ یعنی پہلے اس کا اصلی سبب دریافت کریں اور اصلی شکایت دور کرنے کے بعد وہی پیر لفن روشن حسب ترکیب مذکورہ بالا عیج و شام لگا ہیں جس سے دوران خون باقاعدہ ہو کر بالوں کی پرورش پورے طور پر ہونے لگے گی اور رنگت اصلی حالت پر آجائے گی اور میں بلا تاثر کہہ سکتا ہوں کہ اکثر حالتوں میں اس سے پورا پورا فائدہ حاصل ہو گا۔

طحاوی سوال باب

خشکی بفا اسکا سبب و علاج

خشکی بالفا بھی اکثر لوگوں کو بہت وق کرتی ہے یہ ایک قسم کے چکدار سفید

رنگ کے بار یک بار یک چھلکے سے ہوتے ہیں۔ جو سر کی جلد پر جم جاتے ہیں اور کنکھی کرتے یا برش پھیرتے وقت ڈھیروں جھڑتے ہیں۔ بعض اوقات یہ خشکی ناک اور خساروں پر بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ شکایت گلیٹیوں کا فعل درست نہ ہونے۔ سوڑش جلد خشکی پوست یا اسی قسم کے دیگر اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔ جب خشکی زیادہ بڑھ جاتی ہے تو بال کنکھی کرتے وقت بہت بڑے ٹٹے لگتے ہیں۔ اور بکثرت جھڑتے رہتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بال خشک اور سخت ہو جاتے ہیں۔ چمک جاتی رہتی ہے۔ بلکہ بعض اوقات سفید بھی ہو جاتے ہیں۔

ہفتہ میں ایک دو مرتبہ۔ بورکس (سہاگہ) ڈرامہ کمفر و اٹر (عرق کافور) ایک پنٹ کے لوشن سے دھوئیں یا ایک پنٹ کھولتے ہوئے پانی میں دو ڈرامہ نارٹر سالٹ ملا کر ہفتہ میں ایک دو دفعہ دھوئیں اس سے بہت فائدہ ہوگا۔

انتہیوال باب

بالوں کی عام نگہداشت

سٹریوڈیوٹینٹ فرماتے ہیں۔ کہ مرد و عورت دونوں کے لئے خوبصورتی ایک خاص الغام الہی ہے۔ مگر بڑی خوبصورتی بالوں سے ہے اگر بال خوبصورت نہ ہوں تو حسن کامل نہیں کہا جاسکتا۔ پس جنہیں

صانع حقیقی نے سیدلین بال عطا کئے ہیں اُن پر فرض ہے کہ اس بے بہمت
کی دل سے قدر کریں اور پوری احتیاط اور نگہداشت رکھیں کیونکہ ذرا
سی غفلت یا بے پرواہی سے خوبصورتی سے خوبصورت بال بھی چند روز
میں کمزور ہو کر گئے گزرے ہو جاتے ہیں۔

بالوں کو مضبوط اور اچھی حالت میں رکھنے کے لئے ضرور ہے کہ اکثر دفعہ گرم
پانی سے دھوئے رہیں۔ جلد صاف رکھیں اور سرد ہونے کے بعد بال اچھی طرح
خشک کر لیا کریں۔ ہر روز صبح کے وقت دھندلے تک بالوں میں برش پھیرنا
نہایت ہی مفید ہے۔ برش پھیرنے سے بالوں کی جڑوں میں تحریک خون
ہوتی ہے۔ بال بڑھتے چکے اور ملایم ہوتے ہیں برش اچھا بڑا اور لمبے لمبے
بالوں کا ہونا چاہئے۔ نہ بہت سخت ہی ہو۔ نہ بالکل ملایم دوسرے وقتاً
وقتاً بال کٹوائے نہیں اور زیادہ نہ بڑھنے دیں جتنے چھوٹے بال ہونگے
اتنے ہی مضبوط اور چکے رہیں گے۔ جن لوگوں کے بال خشک رہتے ہوں
ان کے لئے روغن زیتون سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔ بعض بال سنوارنے
والے اکثر بالوں کو تھوڑا تھوڑا جلا دیتے ہیں۔ مگر یہ بالکل فضول حرکت ہے
اور وہ کوئی ثبوت پیش نہیں کر سکتے کہ اس سے بال بڑھتے ہیں۔ بالوں کو
زیادہ کھینچنا یا بے رخ موڑنا بھی نہیں چاہئے کیونکہ اس سے بھی جڑیں
کمزور ہو جاتی ہیں۔

تیسواں باب

خضاب کا لگانا مفری

رووڑنے اپنی بیوی کو جس نے خضاب لگا لگا کر اپنے خوشنما بالوں کا

سیتا ناس کر لیا تھا۔ ایک موقع پر مخاطب کر کے حسب ذیل طعن آمیز گفتگو کی۔
 کیوں ہیں کہتا نہ تھا کہ خضاب کرنا چھوڑ دو۔ مگر تم اس بد عادت سے
 باز نہ آئیں۔ تمہاری خوبصورتی صرف بالوں سے تھی جو گھٹنوں تک پڑے
 رہتے تھے اور ایسے باریک تھے کہ تم کہہ سکتے ہوئے ڈرا کرتی تھیں۔ تم نے
 اپنے ماتحتوں سے اپنے سر پر نہ ہر ڈالا۔ اب جرمنی والے تمہیں کسی نوٹھی
 کے بال بھیجیں گے۔ پس یہ سمجھ لو کہ ایک مفتوحہ قوم تمہارے لئے اس طرح
 کرے گی۔

بہت سے بیوقوف لوگوں نے اس حسین بیگم کی طرح خضاب استعمال
 کر کے اپنی خوبصورتی کو بٹہ لگا لیا ہے۔ آجکل جتنے خضاب بکے ہیں اور ہر
 شخص اپنی اپنی ایجاد کی تعریف کرنے میں زمین آسمان کے قلابے ملا دیتا
 ہے۔ سب کے سب ناقص اور نہایت مضر ہیں۔ ان سب میں سب سے کاجر و
 ضرور ہوتا ہے جو اپنا زہر ملا اثر ظاہر کئے بغیر نہیں رہتا۔ پس جو لوگ اپنے بچے
 کچے بالوں کو غریزہ رکھتے ہیں انہیں لازم ہے کہ خضاب سے احتراز کلی رکھیں۔
 ایک دفعہ میں نے ایک قبول صورت بیگم کا ذکر سنا تھا کہ بالوں پر پتھری
 رنگ کا خضاب لگانے کے شوق میں خضاب خریدتا اور لگاتے ہی بال بستر ہو
 اگر کوئی بے ضرر خضاب ہے تو والٹنٹ جو ص (داخلہ وٹ گارس) ہے اس سے
 بال سیاہی مایل بھورے یا سیاہ ہو جاتے ہیں اور صرف ان لوگوں کے
 لئے مفید ہے جو گہرے رنگ کے بال پسند کرتے ہیں۔

خضاب میں ایک بڑی وقت اور بھی ہے جس کا لوگ خریدنے کے
 وقت خیال نہیں کرتے یعنی یہ کہ یا تو خضاب ہر روز لگانا چاہیے۔ ورنہ
 کھوٹٹی تو جب نکلے گی سفید ہی نکلے گی۔ اور ظاہر ہے کہ گندے سے دار سفید
 و سیاہ بال ضرور مضحکہ خیز اور بد نما معلوم ہوں گے۔

اکتیسواں باب

چہرہ کے لحاظ سے بال سنوارنا

ظاہر ہے کہ چہرہ کی ساری زیبائش بالوں سے ہے اور بالوں کا خطہ
 خال کے تناسب سے رکھنا ایسا ضروری امر ہے جسکا ہر شخص کو لحاظ رکھنا چاہئے
 ایک وضع کے بال ایک چہرہ پر نہایت موزوں اور خوشنما معلوم ہوتے
 ہیں۔ اور وہی وضع دوسرے چہرے پر بالکل بے موزوں اور بد نما۔ مثلاً جن
 عورتوں کے چہرے طباقی ہوں انہیں بال الٹ کر اور نیچے کو کھینچ کر ہرگز چوٹی
 گوندھنی نہیں چاہئے بلکہ ادھر اُدھر انہیں لٹکنے دیں۔ یا ہندوستانی عورتوں کی
 پٹیاں جمائیں کیونکہ کشادہ اور چوڑی پیشانی تنگ اور ستواں چہرہ ہوتی
 انہیں چاہئے کہ پٹیاں نہ جمائیں اور بال اوپر کو الٹ کر رکھیں تاکہ سر ذرا بڑا معلوم ہو
 غرض ذرا توجہ اور خیال سے معلوم ہو جائے گا کہ بالوں کی وضع
 بدلنے سے چہرہ میں بھی کس قدر فرق پڑ سکتا ہے۔ پس ہر شخص کا فرض
 ہے کہ اپنے چہرہ کے خط و خال کے موافق بال بھی رکھے۔

تنبیہ ال باب

دانتوں کی ساخت

قدرت کے عام قاعدہ کے موافق ہر فرد بشر کے دوطرح کے دانت ہوتے ہیں۔ کچے اور پکے۔ کچے دانت تو زمانہ شیرخواری میں نکلنے شروع ہوئے ہیں سوچے و دورہ کے دانت کہلاتے ہیں اور ۷ سال سے ۹ سال کی عمر تک ٹوٹ جاتے ہیں اس کے بعد پکے دانت نکلتے ہیں جو مرتے دم تک قائم رہنے چاہئیں۔ مگر ان میں سے کہ ہمارے بیوقوفی سے یہ بھی آخر وقت تک ہمارا ساتھ نہیں دیتے دانت تعداد میں ۳۲ ہوتے ہیں ۱۶ نیچے اور ۱۶ اوپر۔ جن کے مختلف نام ہیں اول سامنے کے دانت ان کے برابر چلیاں پھر ڈاڑھیں اور سب سے آخر قفل ڈاڑھ جو عموماً ۱۸ سال سے ۲۵ سال کی عمر تک نکلتی ہے۔

دانتوں کی ساخت کے اجزاء بھی مختلف ہیں۔ درمیانی حصہ تو ہڈی کی قسم کے ایک ٹھوس مادہ کا ہوتا ہے۔ جسے ڈنٹائن کہتے ہیں۔ جو میں ایک تہ چوند کی ہوتی ہے اوپر کی نوک پر ایک نہایت سخت مادہ کا جسے "ایمیل" کہتے ہیں خول چڑھا ہوا ہوتا ہے جس سے دانت گھسنے نہیں پاتا۔ دانتوں کے بیچ میں ایک کھوکھلی نلی سی ہوتی ہے۔ جس میں بہت سی رگیں دوڑی ہوتی ہیں اور دانتوں میں درد ہونے کے وقت اسی میں تکلیف ہوتی ہے۔

تشیروال باب

دانتوں کا خوبصورتی سے کیا تعلق ہے

دانتوں کو چہرہ کی ساخت وضع اور خوبصورتی میں خاص دخل ہے چہرہ کا بیضوی خاکہ جس کے بغیر کوئی خوبصورت کہلانے کا مشق نہیں بکھرتا۔ دہن اور ٹھوڑی کی مطابقت پر منحصر ہے۔ دہن اور ٹھوڑی کی مطابقت جبروں کی ساخت پر اور جبروں کی ساخت دانتوں کی باقاعدگی پر دہن کیسا ہی خوبصورت کیوں نہ ہو اگر دانت بدرنگ بے قاعدہ ٹیڑھے بنگڑے ہوں یا لوٹ جائیں تو ساری خوبصورتی ملیا میٹ ہو جاتی ہے۔ اگر دانت پورے نہ ہوں تو گالوں میں گڑھے پڑ جاتے ہیں اور چہرہ کا حصہ زیرین پچک جاتا ہے۔

ایک مشہور مصنف کا قول ہے کہ جس عورت کے دانت خوبصورت ہوں وہ کبھی بد صورت نہیں کہی جاسکتی۔ یہ امر بھی قابل ذکر ہے کہ جس طرح قدرت خوبصورت دانت عطا کرتی ہے۔ اسی طرح دندانہ بھی خوشنما جیسی لگا سکتا ہے۔

چونتیسواں باب

صحت پر دانتوں کا اثر

مستر جارج جمیس پلیٹ اپنی قابل قدر کتاب متعلقہ کاروبار میں لکھتے ہیں کہ "انسانی زندگی کی نصف تکلیفیں اور بیماریاں صرف دانتوں کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں۔"

اگر دانت کمزور اور خراب ہوں یا کچھ دانت گر جائیں تو کبھی صحت اور تندرستی قائم نہیں رہ سکتی۔ یہ مہضمیٰ اور معدہ کی خرابی کا بڑا سبب غذا کا اچھی طرح نہ چبانا ہے اور چبا کر نہ کھانے سے مہمیوں بیماریاں پیدا ہوتی ہیں تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ اگر غذا معدہ میں پھونچنے سے پہلے اچھی طرح چبائی نہ جائے تو کبھی پورے طور پر مضم نہیں ہوتی۔ ایک مشہور ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ انہضام غذا منہ سے شروع ہوتا ہے۔ مگر اس پر بہت کم توجہ کی جاتی ہے اور جب ہم خیال کرتے ہیں کہ غذا کے چباتے وقت گلیٹیوں سے ایک قسم کا لہجہ جس پر مضم غذا کا دار و مدار ہے نکل کر نوالہ میں ملتا اور معدہ میں جاتا ہے تو صاف ظاہر ہوتا ہے کہ معدہ کی رطوبت ملکر پورے طور پر مضم ہونے سے پہلے چباتے وقت لعاب دہن کے ملنے سے غذا کی حالت بدل جاتی ہے۔ پس دانت نہ ہونے یا جلدی جلدی بڑے بڑے نوالے بغیر چبائے نکلنے سے دہن نکلنے نہیں پاتا اور دانتوں کا کام آنتوں کو کرنا پڑتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو

لوگ اچھی طرح چبا کر نہیں کھاتے زرد و اور کمزور ہوتے ہیں *

پیشو ال باب

دانت کیوں خراب ہو جاتے ہیں

برلن کے مشہور ڈاکٹر رٹز نے تحقیق کیا ہے کہ ۱۳۰ اشخاص میں سے جن میں چار سو ۵۰ سال سے کم عمر کے تھے صرف ۴۰ آدمیوں کے دانت صحیح و سالم نکلے گویا بالواسطہ میں ۵۰ آدمیوں کے دانت اچھی حالت میں پائے گئے۔

اب سوال یہ ہے کہ دانت کیوں خراب ہوتے ہیں؟ جبکہ جواب یہ ہے کہ قدرتی طور پر تو دانت کبھی خراب نہیں ہو سکتے صرف خلاف قدرت افعال سے۔ ہم قبل از وقت اس نعمت عظمیٰ سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ورنہ قدرت نے تو ہر فرد بشر کو ایسے پائیدار اور مضبوط دانت عطا کئے ہیں جو مرنے و مہلک گرنے کا کیا ہلنے ٹک کا نام نہ لیں۔ یہ ہمارا اپنا قصور ہے کہ بے وقوفی سے بھسے ہم تہذیب کہتے ہیں انہیں لگاڑ لینے ہیں۔ کیونکہ یہ ثابت ہو گیا ہے کہ وحشی اقوام کے دانت کبھی خراب نہیں ہوتے۔ دانتوں کی جانی دشمن ترشی ہے جو دانتوں کی نوک کے سخت مادہ "ایمیل" کو کھا جاتی ہے۔ خاص کر اچار چٹنیاں سرکہ۔ ترشی آمیز مٹھاٹیاں اور پکے پھلوں کے تیزابی اجزاء

دانتوں کا ستینا تاس کر دیتے ہیں۔ بہت سے دانتوں کے منجن جو دانتوں کو جلد صاف کر دیتے ہیں۔ کیونکہ ان میں لسیڈ۔ پٹھکری اور اسی قسم کی ترش اور سیلی چیزیں ملی ہوئی ہوتی ہیں۔ دانتوں کے نہایت ہی قیمتی جو ہر نخل کو کم و بیش ضرور ضرر پہنچاتے ہیں۔

تحتویہ سوال باب

دانتوں کی حفاظت

دانتوں کو صحیح و سالم اور اچھی حالت میں رکھنے کے لئے سب سے ضروری اور مقدم احتیاط یہ ہے کہ دانتوں کو خوب صاف رکھا جائے۔ اگر تمام آدمی ہر مرتبہ کھانا کھانے کے بعد اچھی طرح دانت صاف کر لیا کریں تو دندان ساز چاروں میں مکھیاں مارنے لگیں۔ مگر اس ہدایت کی پوری پوری پابندی خصیصاً ان لوگوں سے جنہیں کاروبار سے کم فرصت ہوتی ہے ہونی دشوار کیسی محال ہے تاہم کم از کم صبح و شام ضرور صاف کر لیا کریں خصوصاً رات کو سونے سے پہلے خلال سے جو کچھ دانتوں میں اٹکا اٹکا یا رہ گیا ہو اچھی طرح نکال ڈالیں کیونکہ غذا کے ریزے جو دانتوں میں اٹکے رہ جاتے ہیں منہ کی گرمی اور بھاپ سے سڑ کر دانتوں کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔

کسی قسم کا منجن استعمال کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ جلد یا بدیر یہ

نقصان پہونچائے بغیر نہیں رہتے معمولی صابون اور پانی دانتوں کی صفائی کے لئے کافی ہے۔ مگر افسوس تو یہ ہے کہ بہت سے آدمی اس سہل اور کم خرچ علاج کو خاطر میں نہ لائیں گے۔ میلے دانتوں کو اجلا کرنے کے لئے تو سے کی سیاہی یا کیکر کا باریک پسا ہوا کوئلہ کافی ہے۔ کیونکہ یہ بالکل بے ضرر ہے اور اس کے چند مرتبہ ملنے سے دانت موتی کی طرح چمکنے لگیں گے۔

کبھی سخت برش مسواک یا دانت استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے مسوڑے چھل جاتے ہیں اور رینجیں کھلنے سے دانتوں کے اُس حصہ کو جو اینچل سے محفوظ نہیں ہے ہوا لگتی رہتی ہے۔ جس سے دانت قبل از وقت گر جاتے ہیں جو لوگ اپنے دانت قائم رکھنا چاہتے ہیں انہیں چاہئے کہ زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی چیز منہ میں نہ ڈالیں کیونکہ اس سے بھی اینچل خراب اور کمزور ہو جاتا ہے۔ نیز ترش مصالحے۔ خورد و نوش کی ترش اشیاء اور خام پھلوں کے کھانے سے حتی الامکان احتراز رکھیں۔ بعض جوان آدمی بڑی یا سخت چھلکے کے مغزیات دانتوں سے توڑا کرتے ہیں یہ بھی سراسر حماقت ہے اور بعض اوقات انہیں اس بیوقوفی کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

سنہنیو ال باب

مصنوعی دانت

گزشتہ چند سال میں فن دندان سازی میں بہت کچھ ترقی ہوئی ہے اور

ایسے خوبصورت مصنوعی دانت بننے لگے ہیں۔ کہ قدرتی دانتوں اور انہیں
سوائے اسکے کچھ فرق نہیں ہوتا کہ مصنوعی دانتوں میں سفیدی اور چمک
فرا زیادہ ہوتی ہے۔ پہلے پہل تو مصنوعی دانت لگانے میں ذرا تکلیف
ہوتی ہے اور طبیعت بے چین رہتی ہے۔ ہاں چند روز میں عادت پڑ
جاتی ہے اور پھر کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ سچ تو یہ ہے کہ
مصنوعی دانت ان لوگوں کے لئے جو چبانے کے قدرتی آلہ کو کھو بیٹھے
ہیں ایک نعمت غیر مترقبہ ہے۔

سر جان فوربس کا یہ مقولہ بالکل سچا ہے کہ زمانہ حال کی بیشمار
ایجادوں میں جنکی مہذب سوسائٹی مشکور ہے۔ سب سے زیادہ شکر یہ کی مستحق اور
قابل قدر ایجاد مصنوعی دانت ہیں اول تو اصلی دانتوں کے گر جانے سے چہرہ کی
گئی ہوئی خوبصورتی کا ان کی بدولت عود کرنا ہی ایک نعمت عظمیٰ ہے دوسرے
ان کی قدر وہی خوب جانتے ہیں جو چبانے کے قدرتی آلات سے محروم ہونے کے
بعد از سر نو جوانی کا لطف اٹھاتے ہیں یوں تو مصنوعی بیشی ایک گئی سے
لیکر بیس گنی تک کی خریدی جاسکتی ہے۔ لیکن میری رائے میں کسیکو
و گنی سے کم قیمت کی بیشی کبھی نہیں خریدنی چاہئے۔

ط اٹھنیسوال باب

صورت شکل و تناسب اعضاء

قدرت کا کوئی فعل خلاف اصول نہیں ہے پس انسانی جسم کی خستہ اس

سے مستثنیٰ نہیں ہو سکتی۔ قد کی لمبائی پاؤں کی ناپ سے چھ گنی ہوتی ہے۔ خواہ
کوئی دبلا پتلا ہو یا موٹا تازہ دیوتا قامت ہو یا پسینہ قد اور پونما۔ جس کا قد و قامت
اس مقررہ قاعدہ کے خلاف دیکھو تو سمجھ لو کہ یہ خوبصورتی یا تناسب اعضا سے محروم ہے
چہرہ پیشانی سے بیکر ٹھوڑی تک جسم کے دسویں حصہ کے برابر ہونا چاہئے
اسی طرح ماتھے کی لمبائی کلائی سے بیکر پیچ کی انگلی کے سرے تک اتنی ہی ہوتی
ہے سینہ سے پیشانی تک کی لمبائی دراز سی قد کا چار اگر دونوں بازو سیدھے
پھیلائے جائیں تو انگلیوں کے سروں تک کا درمیانی فاصلہ ناخن یا سے سر کی
چوٹی تک کی لمبائی کے برابر ہو گا۔ اگر چہرہ کی لمبائی بالوں کی جڑوں سے بیکر ٹھوڑی
تک متن برابر کے حصوں میں تقسیم کی جائے تو پہلا حصہ دونوں بھوؤں کے
بلنے کی جگہ تک دوسرا ناک۔ تیسرا ناک سے ٹھوڑی تک ہو گا۔

جس عورت کا قد ۵ فٹ ۵۔ اونچہ ہو اس کا تناسب اعضاء حسب مندرجہ
ذیل ہونا چاہئے جسم کا وزن ۱۳۰ پونڈ (اگر اس سے اونٹ زیادہ بھی ہو تو کچھ مضائقہ
نہیں ہے) سینہ جبکہ بازوؤں کے اوپر سے مانتا جائے ۴۳۔ ارنج کمر ۲۴۔ ارنج
بازو ۱۳۔ ارنج سے ۱۲۔ ارنج تک کلائی ۶۔ ارنج پٹلی ۱۲۔ ارنج اور ران ۲۰۔ ارنج

انشائیہ سوال باب

درازی قد و سوریہ کس طرح حاصل ہو سکتی ہے

انسانی قد و قامت بڑھنے کے متعلق پروفیسر بل سلک کا مشاہدہ

یہ ہے کہ بالیدگی کی رفتار پیدائش کے ابتدائی سال میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ پہلے سال میں بچہ کا قد ۸۔ اینچ بڑھ جاتا ہے۔ پھر رفتہ رفتہ ۳ سال کی عمر تک ترقی کی رفتار سست ہوتی جاتی ہے اور تین سال کی عمر میں بچہ کا قد پورے قد سے نصف کے برابر ہو جاتا ہے۔ پانچ سال کی عمر سے ۱۱ سال تک ترقی کی رفتار بالکل باقاعدہ ہوتی ہے۔ اور بالافوسط سال میں ۲۔ اینچ قد بڑھتا رہتا ہے۔ ۱۶ سال کے بعد قد بالکل دھیمی پڑ جاتی ہے۔ اور ۲۲ سال تک سال میں صرف ۱/۲ اینچ قد بڑھتا ہے۔ ۱۸ سے ۲۰ تک دو سال میں شاید وناور ہی ایک اینچ سے زیادہ کی ترقی ہوتی ہے۔ ۲۵ سال کے بعد تو شاید ہی کسی کا قد بال برابر بھی بڑھتا ہو۔

پس پروفیسر موصوف کے مشاہدہ کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ حضرت انسان کے نشوونما کی ترقی کے لئے ۲۵ سال تک گنجائش ہے۔ اور جو لوگ بچتہ قامت رہ جاتے ہیں تو یہ ان کا اپنا قصور ہے۔ قد بڑھانے میں تازہ ہوا۔ باقاعدہ ورزش۔ سویرے سونا۔ اور کم از کم آٹھ گھنٹہ کی نیند کو خاص دخل ہے۔ اور ڈاکٹر ٹی آر ایلینس کہتے ہیں کہ خنیاں کی روشنی اور دھوپ میں رہا جائے۔ اتنا ہی قد و قامت بڑھتا ہے۔

درازی قد تو اعد خفطان صحت کی خلاف ورزی سے رک جاتی ہے۔ حقہ اور چرٹ پینے سے ترقی کی رفتار کو سخت صدمہ پہنچتا ہے۔ اور اس بد عادت کی بدولت بیسیوں بونے نظر آتے ہیں۔ چھوٹی چار پائی پر سکر کر سونے سے بھی قد چھوٹا رہ جاتا ہے۔ چاہئے کہ بڑے بچے پر سویش اور خوب مائے پاؤں پھیلا کر لیٹا کریں۔

غذاؤں میں اناج ترقی نشوونما کا خاص معاون ہے چنانچہ اناج سکالینڈ

کے طویل القامت ہونے کا بڑا سبب یہی ہے کہ وہ آتش جو بڑی رغبت اور کثرت سے کھاتے ہیں ۔

چالیسواں باب

فردرت سے زیادہ موٹاپا اسکا

سبب اور علاج

بہت کم لوگ اپنی جسمانی حالت پر قانع رہتے ہیں ورنہ موٹے مازے تو دبیلے پتلے آدمیوں کو دیکھ کر رشک کرتے ہیں۔ اور دبیلے پتلے موٹاپے کے ارمان میں رہتے ہیں۔ خوش نصیب وہی ہیں جو متوسط درجے کے ہوں یعنی نہ بہت موٹے نہ بالکل دبیلے۔ حد سے زیادہ موٹاپا بھی موجب تکلیف ہے اور یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ موٹے آدمی کیوں دبلا ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔

ڈاکٹر امیٹ ڈینسمور کہتے ہیں کہ زیادہ موٹاپے کی وجہ فردرت سے زیادہ کھانا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم اپنی طاقت سے زیادہ فضل کو خارج نہیں کر سکتا۔ اور وہ خواہ مخواہ ہی جسم کو پھیلا رہا ہے ڈاکٹر

صاحب موصوف کا مدعا اور اس کا علاج صاف ظاہر ہے ضرورت سے زیادہ تنومند اشخاص کے لئے ان بیدھے سادے قواعد کی پابندی بہت کچھ مفید ثابت ہوگی۔

جہاں تک ممکن ہو کم کھاؤ کم پیو۔ اور کم سوو۔ چہل قدمی بائیکل کی سواری بھاگ دوڑ خوب کرو یا کشتی چلانے کی مشق کیا کرو۔ جس سے پسینہ آجایا کرے جو لوگ میدانی ورزش نہیں کر سکتے وہ گھر پر ہی بہت سی محنت مشقت کے کام یا پسینہ لانے والی ورزشیں کر سکتے ہیں۔ چند خاص اکل و شرب کی اشیاء مثلاً شوربہ۔ مکھن غرض تمام مرغین اغذیہ۔ شیرینی اور میٹھی چیزیں روو۔ وہی۔ کھیر۔ حلوا۔ آلو۔ شراب وغیرہ سے پرہیز رکھیں اور گوشت بھی جتنے الامکان کم اور ایسا کھائیں جو چکنا نہ ہو۔

اکتالیسواں باب

دُبلان اور اس کا علاج

لاغری اور دُبلان فقور معضم یا ناموافق غذائیں کھانے سے بڑھتا ہے بعض لوگ کھاتے پیتے تو خوب ہیں پر ان کے بدن پر بوٹی نہیں چڑھتی اصل میں ان کی طبیعت ہی ایسی ہوتی ہے اور چاہے وہ دنیا بھر کی نعمتیں کیں نہ کھائیں ان میں جان نہیں آتی۔ مگر بعض لاغر اندام لوگ ایسے بھی ہیں جو مناسب غذا پر سے موٹے تازے ہو سکتے ہیں۔ ایسے آدمی زیادہ تر

ناموافق غذا کھانے۔ طاقت سے بڑھ کر محنت مشقت کرنے کثرت مطالعہ۔
 طبیعت پر فکر کے غالب آجانے یا نیند بھر کر نہ سونے سے سوکھ جاتے ہیں۔
 دیکھو اور لاغر لوگوں کا علاج موٹے اور تنومند اشخاص کے علاج سے
 برعکس سمجھنا چاہئے۔ تھکا میوزالی ورزش اور طاقت سے زیادہ محنت و مشقت
 نہ کریں۔ آگٹ سو یا کریں ہر وقت ہشاش بشاش رہنے کی کوشش کریں اور
 چرب اور مرغین غذا کھائیں۔ سب سے زیادہ فکر کو پاس نہ بٹھکنے دیں۔ یہ
 مثل بالکل سچی ہے کہ قہقہہ لگاؤ اور موٹے ہو۔

بالیسوال باب

کب نکلنا اور اس کا علاج

کب زیادہ تر ایسے لوگوں کے نکلتا ہے جو بیٹھے بیٹھے کام کرتے ہیں لیکن
 بعض اوقات صحت کی خرابی سے بھی مکر جھجک جاتی ہے۔
 اس معمولی جسمانی نقص کے رفع کرنے کے لئے ایک قسم کے مریض (بند)
 عام طور پر فروخت ہوتے ہیں جو واقعی نہایت مفید ہیں۔ البتہ پورے طور
 پر فائدہ اٹھانے کے لئے ہدایات ذیل عمل کرنا چاہئے۔
 ہمیشہ سیدھا اور تن کر بیٹھنے کی کوشش کریں۔ چلتے وقت سینہ نکال کر
 چلا کریں۔ سخت بسترے پر سوئیں اور سر ہانے پتلا تکیہ رکھا کریں۔ اگر چلنے

روٹو ہاتھ پشت پر رکھ لیا کریں۔ تو اور بھی اچھا ہے۔ نیز ایسے لوگوں کے لئے ڈمبل کی ورزش نہایت ہی مفید ہے۔

تینتا لیسواں باب

سینہ کس طرح کشادہ کر سکتے ہیں

سینہ بڑھانے کے لئے بہترین وقت غنواں شباب ہے کیونکہ اس وقت پسلیاں لچکدار اور ملائم ہوتی ہیں۔ اور اعصاب سینہ کی ورزش کرنے سے آسانی چھاتی بڑھ سکتی ہے تاہم عمر زیادہ ہو جانے پر بھی ہمیں بالواسطہ کوشش میں جگہ نہیں دینی چاہئے۔ کیونکہ مناسب تدابیر سے سب کچھ ممکن ہے۔

سالنس پھیلانے والی ورزشیں کشادگی سینہ کے لئے نہایت مفید ہیں اور ایک مشہور مصنف لکھتا ہے کہ میں نے کمزور اور بیمار بچوں کو اس قسم کی باقاعدہ ورزش کرنے سے جو اپنی میں خوب توانا اور تندرست دیکھا ہے ایسی ورزش سے کم سیدھی بازو گولی اور گردن صراحی دار ہو جاتی ہے ہر اوپر کو اٹھا ہوا رہتا ہے۔ اور سینہ نکل آتا ہے۔ ایسی ورزش کے لئے ہمیں زیادہ وقت صرف کرنے کی ضرورت نہیں۔ بلکہ ہم ایسی ورزش کر سکتے ہیں جس میں علیحدہ وقت نکالنے کی پابندی نہیں کرنی پڑتی۔ مثلاً جس وقت ہم باہر نکلیں ہم لمبے لمبے سالنس لے کر پچھڑوں میں عمود

صاف اور تازہ ہوا بھر سکتے ہیں اور مکان پر واپس آنے تک اس عمل کو بلا تکلیف جاری رکھ سکتے ہیں۔ دوسرے ہمیں خیال رکھنا چاہئے کہ اوپر کے دھڑ میں خم پڑنے سے وجاہت اور خوبصورتی میں فرق آجاتا ہے اور صحت کو سخت نقصان پہنچاتا ہے۔ پس جب تن کو چلنے اور سیدھا رہنے کی عادت پڑ جائے تو اس خیال کو خیر باد کہہ دیں۔
 سینہ بڑھانے کے اور طریقے ڈمبل کی ورزش کشتی چلانا۔ ڈنڈ پلینا وغیرہ ہیں۔ جس میں مہولت ہو کریں۔

پوالیسواں باب

مکر کو کس کر بیٹی باندھنے کے نقصانات

پتلی مکر کچھ خوبصورتی میں داخل نہیں ہے۔ زہرہ کا مشہور زمانہ کا خوبصورت بیت دیکھو کیا اس کی مکر پتلی ہے۔ ہم چینی عورتوں پر تو جو اپنے پاؤں نوچے کی جوتیاں پہن کر چھوٹے کر لیتے ہیں مہسا کرتے ہیں۔ لیکن اپنی مستورات کی خبر نہیں لیتے جو مکر پتلی کرنے کے شوق میں بیٹی کتے مکر کے ساتھ اندرونی اعضا کو بھی لگاڑ لیتی ہیں۔

جسم کے اندرونی اعضا دیتے دیتے ایسے کمزور اور خراب ہو جاتے ہیں کہ اپنا قدرتی فعل پورا نہیں کر سکتے۔ جس کا نتیجہ صرف عام صحت کی

خرابی ہی نہیں ہوتا بلکہ اکثر نہایت ہلکے امراض قاعدی ہو جاتے ہیں۔
زمانہ قدیم سے لیکر آج تک تمام اطباء اور حکماء مکرکسنے کی مخالفت کرتے
ہیں۔ زمانہ حال کے ڈاکٹر بھی گلا پھاڑ پھاڑ کر اس بد عادت کے نقصان
تجارت ہے ہیں۔ مگر ناقص العقل طبقہ نسوان نے ایک کان گونگا اور ایک
برہ کر رکھا ہے۔ اور ذرا متوجہ نہیں ہو رہی۔

ڈاکٹر جی۔ ٹی طامس عورتوں کے مخصوص امراض کا ذکر کرتے ہوئے
نہایت افسوس سے لکھتے ہیں کہ زمانہ امراض کی کثرت کا بڑا سبب انکا
فیشن ایبل لباس ہے۔ تنفس کی باقاعدہ آمدورفت کے لئے سینہ کا اندرونی
اور بیرونی فعل بے روک ٹوک طبعی طور پر ہونا چاہئے۔ خصوصاً سینہ کے
نیچے کے اعضا جو آلات تنفس کے بالمقابل ہیں گھلے رہنے چاہئیں پس
یہ حماقت نہیں تو اور کیا ہے کہ تنگ وچست لباس محض فیشن کی پابندی
اور نمائش کے جھوٹے پھنک بھلی چنگی جان کو روک لگا لیا جائے
اسی طرح ڈاکٹر سمیویل کمینڈی کہتے ہیں کہ تنگ وچست لباس اور
پیٹی کے باندھنے سے صرف یہی نہیں ہوتا کہ چھاتی پک جائے بلکہ
امراض رحم حیض کی خرابی بت و ق اور سلی۔ امراض قلب اور ریڑھ
کی ہڈی کے بگاڑ کے ۲۵ فیصدی کیس تو ضرور اس فیشن کی بدولت
ہوتے ہیں۔

پس ہر ڈاکٹر طبیب۔ ماں باپ۔ خاوند۔ بھائی۔ اور ایڈیٹر
اجنار کا فرض ہے کہ حتی الوسع اس بد عادت کے ترک کرانے اور
ناگہانی آفت کے سر سے ٹالنے کی دل و جان سے کوشش کرے۔

مشالہ سوال باب

ہاتھوں کی احتیاط

ہاتھوں اور ناخنوں کی حالت سے ہر شخص کا پیشہ اور پتہ الگ پہچانا جاتا ہے، اگر ہاتھ ایمانداری سے محنت مشقت کر کے کمانے میں کھردرے اور سخت ہو جائیں تو اس میں کچھ ذلت یا بغیرتی نہیں ہے اور میرے خیال میں تو اگر محنت مزدوری کرنے والے ذرا احتیاط اور صفائی کا خیال رکھیں تو ان کے ہاتھ بھی ملائم اور صاف رہ سکتے ہیں۔ خوبصورت ہاتھ نازک اور گوشت دار ہوتے ہیں۔ رنگت سرخی مائل سفید ہو اور انگلیاں گاڑوم ناخنوں کی طرف سے پتلی ہونی چاہئیں۔ جب ہاتھوں کی جلد کام کرنے سے کھردری اور سخت ہو جائے تو مناسب احتیاط اور تدبیر سے درست ہو سکتی ہے۔ دستانے باقاعدہ پہننے سے جلد ملائم اور سفید رہنا کرتی ہے۔ عرق لیموں اور گلیسرین ہمزون لیکر ذرا سہاگہ ایندروکیں اور کبھی کبھی ہاتھوں پر ملا کریں۔ اس سے بھی جلد صاف اور ملائم ہوتے گی۔ منہ ہاتھ دھونے کے لئے عمدہ قسم کا صابون استعمال کیا کرو۔ کیونکہ جس صابون میں سوڈا زیادہ ہوتا ہے اس سے جلد کھردری اور خشک ہو جاتی ہے۔ سرد پانی کی نسبت گرم پانی سے ہاتھ اچھی طرح صاف ہوتے ہیں۔ لیکن گرم پانی سے دھو کر بعد میں ٹھنڈے پانی سے ہاتھ صاف کرنا زیادہ مفید ہے۔ اگر ہاتھ پھٹ جائیں تو عرق لیموں سے بہتر اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔

جلد پر سے سیاہی وغیرہ کے وجہ سے دور کرنے کے لئے پپرٹ مارٹ
سورن استعمال کرنی چاہئے۔

تھمالیہ سوال باب

ناخنوں کی احتیاط

ناخنوں کی خوبصورتی میں ناخنوں کو بڑا داخل ہے۔ خوبصورت ناخن
بیضوی آبدار اور سرخی مائل سفید ہوتے ہیں۔ ناخن نہ تو زیادہ بڑھاتے چاہئیں نہ
زیادہ ترشوانا اچھا ہے۔ کیونکہ انگلیوں کے سرے ناخنوں سے ہی محفوظ رہتے
ہیں اور کھردرے اور چوڑے ہونے نہیں پاتے۔ ناخنوں کو اوپر سے
چھیلنا یا سروں پر سے سخت کھال کا نوچنا مضر ہے۔ ناخن درست رکھنے
کے لئے ناخن تراشنا بہت اچھا ہے اور صاف سفید رکھنے کے لئے مرکب
ذیل نہایت مفید ہے۔

نسخہ

سلفرک ایسڈ ڈائیوٹ ۲ ڈرام۔ پیکر مرہ۔ ایک ڈرام۔ آب باراں ۴ اولس
پہلے صابن سے ناخن صاف کریں۔ اور پھر انگلیاں پیکر مذکورہ بالا میں تھوڑی دیر تک

دُور رکھیں۔

سینا لیسوال باب

بازو اور کلائی

عورت کے سوکھے بازو اور ہڈی نکلی ہوئی کلائی کیسی بد نما معلوم ہوتی ہے بازوؤں کی خوبصورتی کے لئے پچھے مضبوط ہونے چاہئیں۔ ایم چارلس پلنک جو فرائس کے نامی گرامی اشخاص میں سے ہیں فرماتے ہیں کہ سوکھے ہوئے بازو صحت کی خرابی اور خلقی کمزوری کا نتیجہ ہیں اور ان کی درستی کے لئے ورزش نہایت ضروری ہے خاص کر ڈمبل کی ورزش اور کشتی چلانا نہایت مفید ہے۔ خوبصورت بازو شانہ سے کلائی کی طرف گاڈوم ہوتا چلا آتا ہے اور کلائی کو نازک اور پتلی ہونی چاہئے۔ پر نہ ایسی کہ ہڈیاں بھی نکلی ہوئی ہوں۔

اسرار لیسوال باب

پاؤں کی حسیات

جسم کے کل اعضاء میں عموماً پاؤں زیادہ نگاہ سے دیکھے جاتے ہیں اور ان کی

ہی ایسے ہونگے جنہیں کسی نہ کسی قسم کی پاؤں کی تکلیف نہ ہو۔
 نمک اور بے موزوں بوٹ اور جوتیاں پہننے سے عموماً آنہیں پڑ جاتی
 ہیں گوشت پس جاتا ہے کھال اڑ کر چھالے پڑ جاتے ہیں جوڑوں پر ورم ہو جاتا
 ہے ناخن گوشت میں گھس جاتے ہیں۔ بیک اور تیلی نوک کے بوٹ یا تیلے پنچر کسی
 جوتیاں ہرگز پہنی نہیں چاہئیں۔ کیونکہ ایسی جو پتوں چینی عورتوں کی طرح پاؤں
 بچھا رہتا ہے اور سخت تکلیف ہوتی ہے۔ بوٹ اور جوتیوں کے بعد تکالیف پائے گا
 دوسرا بڑا سبب موڑے اور جرابیں ہیں۔ اس میں یہ خیال رکھنا چاہئے کہ بہت
 چت نہ ہوں اور سیونٹیں زیادہ اندر کو لڑھکی ہوئی نہ ہوں۔

پیروں کو صاف اور اچھی حالت میں رکھنے کے لئے نہایت مفید اور سہل
 ترکیب یہ ہے کہ اکثر دفعہ گرم پانی میں نمک ملا کر دھویا کریں یہ عمل زیادہ تران
 لوگوں کے مفید ہے خشک پاؤں نازک ہوں اور ٹکڑے زیادہ محسوس ہوتا ہو۔

اوتخانہ موہاں باب

امراض پائے اور ان کا علاج

یوں تو امراض پائے بشمار ہیں اور بہت سے لوگ طرح طرح کی
 تکلیفوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ مگر اس میں مختصر اچھا نامہ شکایتوں کا ذکر کیا جائیگا۔
 اول چھالے۔ یہ ایک عام شکایت ہے۔ اور ہر مہذب شخص کم و بیش

اس تکلیف میں مبتلا رہتا ہے وحشی اقوام اسکے نام سے بھی واقف نہیں اسکا
سہل اور سیدھا سادہ علاج جی سبز جبین جیسے مشہور ڈاکٹر بھی تصدیق کرتے ہیں
یہ ہے کہ جائے ماف پر ملایم اور باریک چمڑہ کا گول پہاڑ سا کتر کر لگاویں۔ اور بیج
میں چھالے کے برابر سوراخ کر دیں۔ تاکہ چھالے کا منہ برابر نکلا رہے۔

دوم ورم ایڑی۔ ایڑی اکثر سوج جاتی ہے اور بعض دفعہ پک بھی
جاتی ہے۔ اس کا سب سے بہتر علاج یہ ہے کہ حتی الامکان چلنے پھرنے سے باز
رہیں اور ورم کی جگہ آئیوڈین لگاویں۔

سوم لوائیاں۔ اکثر موسم سرما میں پاؤں پھٹ جاتے ہیں اور انگلیوں
انگوٹھے اور ایڑیوں میں سردی کی شدت سے دوران خون رک جاتے سے جلد
پھسک خون نکلنے لگتا ہے۔ جسے بوائی کہتے ہیں۔ چاہئے کہ ادنیٰ موڑے اور
جراہیں بہنیں اور جس وقت پاؤں ٹھنڈے ہوں تو آگ سے نہ سکیں۔ موم
روغن یا مرہم آئیوڈین ملنا چاہئے۔

چارم سیٹ۔ گرمی کے موسم میں بعض آدمیوں کے پاؤں میں بوڑا
پسینہ بکثرت آتا رہتا ہے جو پتوں میں کیڑا سی ہو جاتی ہے۔ اور بو سے پاس
بیٹھنے والوں تک کھن آتی ہے اسے سیٹ کہتے ہیں۔ جن لوگوں کو یہ شکایت
ہو انہیں چاہئے کہ کھلے پیچے کی ہلکی جوتی پہنیں۔ اور گرم پانی میں کلورائیڈ
آف لایم ملا کر پاؤں دھو یا کریں۔

بعض آدمیوں کے ناخن گوشت میں گھس جاتے ہیں اور بڑھنے پر سخت
تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ ناخن کو بیج میں سے چھیل کر ایسا
بتلا کر لیں کہ آسانی سے مڑ سکے اور بڑھے حصہ کو کاٹ ڈالیں اس شکایت
سے محفوظ رہنے کی ترکیب یہ ہے کہ چوڑے پنچے کی جوتیاں پہنا کریں۔

چہرہ کا سوال باب

چہرہ کے خط و خال سے اوضاع و اطوار

معلوم کرنا اور علم قیافہ پر سری نظر

چہرہ بھی ایک کھلی ہوئی کتاب ہے۔ بد معاش اور اشراف چہرہ سے الگ پہچانا جاتا ہے کوئی بد معاش کیسا ہی ناز و نعمت میں پلا ہوا کیوں نہ ہو بڑا خط و خال چھپائے نہیں چھپ سکتا۔ اور کبھی نہ کبھی ظاہر ہوئے بغیر نہ رہیگا۔ پس علم قیافہ وہ علم یافن ہے جس سے ہم چہرہ انسانی کی کھلی ہوئی کتاب کا مطالعہ کر سکتے ہیں سولن کا جو یونان کے ساتھ مشہور حکما میں سے ہے "قول ہے" کہ اپنے آپ کو پہچان "مگر علم قیافہ سے ہی نہیں ہوتا کہ ہم صرف اپنی حالت ہی کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ بلکہ وہ یہ علم ہے کہ جس کی مدد سے ہم اوروں کی بھی وہ باتیں معلوم کر سکتے ہیں جو بعض حالتوں میں نہایت کار آمد ثابت ہوتی ہیں۔

علم قیافہ کے مشہور عالم نوٹیر نے لکھا ہے کہ میں سمجھتا ہوں کہ اس راز کے کھولنے میں اس راز کا سرستہ رہنا بھی مناسب سمجھتا ہوں کیونکہ اس راز کے کھولنے میں قایدہ کم اور نقصان ہزار گنا ہے بلکہ میں وہ علم سکھاتا ہوں جس سے تھوڑا بہت سب واقف ہیں میرے قیاسات و مشاہدات کے نتائج بیان کر سکتے ہیں

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ علم قیافہ کی اصلی غرض ظاہری خط و خال سے دل و
 دماغ کی اندرونی کیفیت معلوم کرنا ہے اور ہر شخص کی طبیعت میں علم قیافہ کا ایک
 خاص احساس ضرور ہوتا ہے بلکہ یہ سمجھنا چاہئے کہ اس احساس کا ہونا ایسا ضروری
 ہے جیسا کہ ایک صحیح و سالم انسان کے چہرہ پر دو آنکھیں ظاہر ہے ہم آپس میں ایک
 دوسرے سے ملنے پر اپنی عقل و سمجھ کے موافق اوروں کی نسبت اچھا برا خیال
 کرتے ہیں۔ پس اگر قیافہ علمی صورت اختیار نہ بھی کرے تا تو بھی فطرتی طور پر جیسا کہ
 بہت سے آدمی سرسری نظر سے ہی سرشت انسانی کا پتہ لگاتے ہیں ہم اسرار
 سے برابر مستفیض ہوتے رہتے اور وہی نتیجہ نکلتا جو اس سوال کو علمی صورت
 میں لانے سے مرتب ہوا ہے ۔

ایسا و نواں باب

ناک کی بناوٹ

بنولین اعظم کہا کرتا تھا کہ جب مجھے کوئی اہم کام پیش آتا ہے تو میں سکے لڑ
 ہمیشہ ایک ایسا خواندہ شخص منتخب کرتا ہوں۔ جسکی ناک خوب لبنی ہو کیونکہ یہ میرا
 ذاتی تجربہ ہے کہ جسکی ناک لبنی ہوتی ہے اسکا دماغ بھی ضرور صحیح ہوتا ہے ۔
 مشہور ہے اور سب جانتے ہیں کہ تقریباً تمام مشاہیر لمبی اور کھڑی ناک
 والے ہی ہیں۔ پروفیسر ایوٹیر فرماتے ہیں کہ چھوٹے نتھنے پست ہمتی اور ڈرلو
 طبیعت ظاہر کرتے ہیں اور بڑے نتھنے ذکاوت و تیز فہمی کی علامت ہیں

یہ نایمنوں کی سیدھی ناک۔ نیک مزاجی۔ صنعت و حرفت کا شوق ہونے پر
 فطرت اور سیدھے سادے کام کو خواہ مخواہ پڑھا کرنے کا میلان ظاہر کرتی ہے۔
 ٹنگلیا کو زہی لکھتا ہے کہ جس کی ناک کی پھنک پتلی اور نیکی ہو۔ وہ ضرور
 مغلوب الغضب ہوتا ہے موٹی اور پھیلی ہوئی ناک ہر وقت بُرے خیالات میں
 منہمک رکھتی ہے۔ شیر اور بلشیا کے گتوں کی سی پھوگوشٹ موٹی ناک جرات
 اور دلیری ظاہر کرتی ہے۔ آگے کو جھکی ہوئی ناک شاہانہ مزاج اور عالی دماغی
 کی دلیل ہے جس کسی کی ناک دائیں یا بائیں طرف جھکی ہوئی ہو اس کا باطن ضرور
 خراب اور قلب سیاہ ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کی ناک طوطے کی چونچ کے مشابہ
 ہوتی ہے اور وہ ضرور باتونی ہوتی ہیں۔

باؤلوں باب

دہن۔ ہونٹ۔ دانت اور ٹھوڑی

یہو پیر نے لکھا ہے کہ جیسے ہونٹ ہوں گے ویسی ہی خصلت ہوگی سخت
 ہونٹ مستقل مزاجی۔ کمزور۔ اور جلد حرکت کرنے والے ہونٹ۔ طبیعت کی
 کمزوری اور چڑچڑاپن ظاہر کرتے ہیں۔ موزوں اور کشادہ ہونٹ جسکی
 درمیانی تھریروٹوں طرف یکساں خم کھائی ہوئی ہو گو عیش و راحت پسندی
 ظاہر کرتے ہیں۔ شرارت۔ دغا۔ فریب۔ خوشامد پسندی اور عین

کالگاؤ بھی نہیں ہوتا۔ سکرٹے ہوئے ہونٹ سرد مہری۔ جھاکشی۔ قیام مزاجی
 اور خوش انتظامی اور صاف معاملگی کی دلیلیں ہیں۔ اوپر کو اٹھتے ہوئے ہونٹ محبت
 بہانہ بازی۔ غرور اور کینہ توڑی پر دلالت کرتے ہیں۔ موٹے اور پر گوشت ہونٹ
 نفس پرستی اور کاہلی اور کھٹے ہوئے ہونٹ حرص و لالچ اور فکر مند سی
 ظاہر کرتے ہیں۔ جس کے ہونٹ تھنہ بند رہنے کے وقت بالکل ملے رہیں اور
 بیچ میں ذرا بھی درزنہ رہے تو سمجھنا چاہئے کہ یہ شخص دور اندیش۔ محتاط
 اور مستقل مزاج ہے۔

اگر اوپر کا ہونٹ ٹنکا ہوا ہو۔ تو نیک مزاجی کی اور نیچے کے ہونٹ بیچ
 میں اگر گڑھا پڑا ہوا ہو تو غیور طبیعت کی دلیل سمجھنی چاہئے۔ تنگ دھن
 بڑی باری اور علو ہمتی کی علامت ہے۔

لینے دانت کمزوری اور بڑی ظاہر کرتے ہیں۔ سینے آجٹک کوئی شخص
 ایسا نہیں دیکھا کہ جس کے دانت سفید صاف اور باقاعدہ ہوں۔ اور
 ہونٹ کھلتے ہی موتوں کی سی لڑی نظر آئے اور وہ نیک مزاج دیانت دار
 اور راست باز اور باوقار نہ ہو۔

نکیلی ٹھوڑی بالعموم دھن اور چالاک لوگوں کی ہوتی ہے۔ گوہیں
 بیض نہایت لائق لوگوں کی ٹھوڑی بھی ایسی دیکھی ہے پر گوشت موٹی اور
 پھونی ہوئی بسیار خوری ظاہر کرتی ہے۔ مستقل مزاج۔ خوش اخلاق
 لوگوں کی ٹھوڑی زاویہ نما ہوتی ہے۔ پھلی ہوئی ٹھوڑی سرد مہری اور
 خشک مٹکی جھوٹی ٹھوڑی بڑی کی اور گول گڑھا پڑی ہوئی ٹھوڑی
 جیاد مروت کی یقینی علامت ہے۔

تنبیہ الیاب

آنکھیں اور بھوئیں

پروفیسر کنوٹسٹر کہتے ہیں کہ نیلی پتلی والے بھوری اور سیاہ پتلی والوں کی نسبت کمزور نازک مزاج اور فرماں بردار ہوتے ہیں۔ اور گو بعض پتلی والے شہ زور اور طاقتور بھی ہیں مگر میرے خیال میں بھوری پتلی والے زیادہ طاقتور ویر اور عقیل ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر لیسک کہتے ہیں کہ بھوری پتلی والے عموماً ذکی الفہم باہمت ہوتے ہیں۔ اور گو خشک مزاج معلوم ہوتے ہیں پر ہر طرح قابل اعتماد ثابت ہوتے ہیں۔ اگر تم بامروت اشخاص کی پتلی پر ذرا غور کرو تو ضرور میرے خیال کی تائید کرو گے۔

سٹریٹن کہتے ہیں کہ سیاہ پتلی جو اُت صداقت۔ پاس عزت اور مستقل مزاجی ظاہر کرتی ہے چھوٹی اور اندر کو دھسی ہوئی آنکھیں خود پسندی۔ مخالفت سازش اور شرارت پر دلالت کرتی ہے۔ لالچی اور طامع لوگوں کی آنکھیں بڑی اور خاص کر ابلی ہوئی ہوتی ہیں۔ جلد جلد حرکت کرنے والی آنکھیں۔ شرارت فکر و تردد اور بصارت کی کمزوری ظاہر کرتی ہیں۔ طاقتور اور جری لوگوں کی آنکھیں سرخ ہوتی ہیں دلیر بیباک۔ خوش طبع۔ الو العزم لوگوں کی آنکھیں آبدار اور بڑی حرکت ہوتی ہیں بیکے گھورنے سے دشمن بھی خوف کھاتے ہیں۔

پروفیسر کنوٹسٹر کہتے ہیں کہ بھوئوں کو آنکھ کی خوبصورتی سے خاص تعلق ہے

غصہ کی حالت میں بھوؤں میں مل پڑ جاتا ہے۔ رنج و فکر کی حالت میں بچے کو جھک جاتی ہیں اور خوشی کے وقت کھٹک جاتی ہیں۔ پروفیسر لیوٹیر کہتے ہیں کہ میں ایسا دور اندیش بردبار اور صاحب عقل کوئی شخص نہیں دیکھا جس کی بھوئیں ہلکی اور زیادہ اونچی ہوں۔ گو بعض صفاوی مزاج اور غصہ ور لوگوں کی بھوئیں بھی کمزور اور ہلکی ہوتی ہیں بلکہ اکثر و بیشتر دیکھا جاتا ہے کہ کمزور اور بلغمی مزاج لوگوں کی بھوئیں عموماً ہلکی ہوتی ہیں۔

آنکھوں کے جتنے قریب بھوئیں ہونگی۔ اتنی ہی طبیعت میں دور اندیشی مستعدی اور مستقل مزاجی ہوگی اور آنکھوں سے جتنی دور ہونگی اتنا ہی وہ شخص متلون مزاج جلد باز اور سہت ہوگا۔

چوتھا باب

سراور پشانی

مٹرہو رات کہتے ہیں کہ سر کی بیرونی ساخت کہہ ارض کی طرح دونوں طرف سے ذرا دبی ہوئی ہونی چاہئے۔ اور پشانی اور گدی کی طرف سے ذرا ابھری ہوئی چبٹی اور پھیلی ہوئی پشانی یا گدی کی طرف سے سر کا دباؤ اچھی علامت نہیں اگر لپٹ قد اور منحنی آدمی کا سر ذرا بڑا اور طویل القامت و تنومند شخص کا سر ذرا چھوٹا ہو تو خوش نصیبی کی علامت سمجھنا چاہئے۔

پروفیسر لیوٹیر نے پشانی کی تین قسمیں قرار دی ہیں چکی ہوئی عموماً

اور ابھری ہوئی ان بین فتنوں سے ہر ایک کی بہت سی مختلف صورتیں ہیں
پیشانی جتنی لمبی ہوگی اتنی ہی عقل تیز اور پھرتی چالاک کی کم ہوگی۔ جبکہ پیشانی
تنگ اور سکڑی ہوئی ہوگی اسی قدر استقلال اور بروہاری زیادہ اور زندہ
ولی کم ہوگی۔ جتنی پیشانی خمیدہ ہو اور گوشے نکلے ہوئے ہوں اتنا ہی طبیعت
میں خم اور نرمی زیادہ ہوگی۔ اگر بالوں سے لیکر جھوون تک پیشانی نمودی ہو
اور کہیں ذرا سا خم یا ابھار نہ ہو تو سمجھو کہ یہ عقل سے محروم ہے۔ بیدھی محراب
نما پیشانی طبیعت کی کمزوری جلد بازی اور بیوقوفی کی علامت ہے جس
شخص کی پیشانی پر بہت سی گہری پڑی ہوتی ہوں وہ ضرور سخت و تند
مزاج ظالم۔ طاقتور۔ چالاک پروہار اور گھنا ہوتا ہے۔

شریف اور نیکدل لوگوں کی پیشانی محراب دار اور کپٹی کی ہڈی ذرا
ابھری ہوتی ہوتی ہے جس شخص کی پیشانی صاف چکنی اور کشادہ ہو اور
پہچ میں ایک نیلا سا نشان رگوں سے بن گیا ہو تو اس میں ذکاوت و عقل غیر
معمولی ہوگی اور نہایت فیاض اور شوقین مزاج ہوگا۔

پیشانیوں کا باب

بالوں کا رنگ اور بناوٹ

ملک جو منی کا ایک مشہور علم قیافہ کا عالم لکھتا ہے کہ سفید پلاؤ

باریک اور کمزور بالوں والے نازک مزاج کمزور پوک اور ذرا سی باتیں
 گھرا جانے والے ہوتے ہیں کوئی سیاہ اور گھنکر والے بالوں والا آدمی نرول۔
 نازک مزاج اور پوک نہیں ہوتا۔ چھوٹے سخت کالے گھنکر والے بالوں والے
 شاذ و نادر ہی زور رنج ہوتے ہیں۔ برخلاف اسکے گھنے اور نرم بال والے
 نہایت زور رنج ہوتے ہیں اور طبیعت میں استتلال بہت کم ہوتا ہے سفیدی
 پائل بالوں والے کبھی بدویانت اور بے ایمان نہیں ہوتے اور اکثر یہ عجیب اور
 نقص سیاہی پائل بھورے یا کالے بالوں والوں میں پایا جاتا ہے۔ لمبے بالوں
 والے مرد ہونے کی بجائے زیادہ تر زن صفت ہوتے ہیں۔

حکیم ارسطو کا قول ہے کہ جس طرح کمزور بال نرولی کی علامت ہیں اسی طرح
 سخت بال جرات اور دلیری ظاہر کرتے ہیں اور یہی اصول حیوانات پر حاوی ہے۔
 ہرن۔ خرگوش اور بھیدروں کے بال دیگر حیوانات کی نسبت کمزور اور ملائم
 ہوتے ہیں برخلاف اس کے شیر بچھو وغیرہ درندے جو طاقتور اور دلیر ہوتے
 ہیں سخت بال رکھتے ہیں۔

خوبصورتی اور بدصورتی

۳۔ ناظرین اب تک صرف خوبصورتی کی نسبت و لکھن باتیں سنتے آئے ہیں
 واقعی خوبصورتی ایک ایسی پیاری شے ہے کہ اس کی نظر کے لئے اسے
 ہی پیش کرنا پڑتا ہے لیکن جس طرح ہر تصویر کے دو رخ ہوتے ہیں اور
 ایک رخی تصویر قبولیت عامہ حاصل نہیں کر سکتی۔ اسی طرح خوبصورتی
 کی ایک معکوس تصویر بھی ہے جس کے ناگوار نام سے تمام دنیا واقف ہے
 اور وہ ناگوار نام کیا ہے؟ بدصورتی۔ پس مناسب معلوم ہوتا ہے کہ پچھلے
 ورقوں میں تصویر کار و شن پہلو رکھانے کے بعد چند صفحے بدصورتی کی
 تذکرہ بھی کئے جائیں جو رسالہ دلچسپ نقل کئے جاتے ہیں۔ مترجم آ
 بدصورتی۔ اٹھی۔ سب کو جھجک کر سلام کیا۔ رنگت بالکل سیاہ ہے ناک
 بہت موٹی اور جوڑی چبھی۔ نتھنے چوڑے چکلے۔ کہ پاؤں کا انگوٹھا آسانی سے آجائے
 دنانہ آدھے رخساروں تک چرا ہوا۔ آنکھیں بین بین انگلی اندر دھنسی ہوئیں
 دو دو اچھ موٹے ہونٹھ۔ چہرہ پر چیچک کے اس قدر داغ کہ پیر کھیر قہر
 بھرا جاوے تو بھی رفونہ ہوں۔ کدال رچھاوڑے (جیسے دانت اور
 کہنے لگی۔

حضرات! تم میری صورت کو نفرت کی نظر سے دیکھ دیکھ کر منہیں رہے
 ہو تم خوب سمجھ لو۔ کہ میں نے اپنی صورت کو آپ نہیں بنایا ہے۔ اگر صورتیں بنانا

میرے اختیار میں ہوتا۔ تو یا تو اپنی صورت تم سے بھی اچھی بنا لیتی۔ یا تمہاری پنہ سے بھی بدتر۔ تم مجھ پر نہیں ہنستے۔ بلکہ اس پر ہنستے ہو۔ جس نے میری صورت کو بنایا تم غور کرو مجھے اس سے جسکو تم بد صورتی کہتے ہو ذرا بھی غم نہیں ہے اول تو خدا نے میرا چہرہ میری آنکھوں کے سامنے نہیں بنایا۔ بلکہ تمہارا چہرہ میرے سامنے ہے اور میرا چہرہ تمہاری آنکھوں کے سامنے اگر رنج محسوس ہوتا ہو گا تو تم کو ہوتا ہو گا مجھے ذرا بھی رنج نہیں ہے۔ معلوم نہیں کہ تم اپنے چہروں کو کیوں خوب صورت کہتے ہو۔ میں نے تو کئی دفعہ غور کر کے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ خداوند کریم نے تمہارے گناہوں کے بدلے تمہارے چہرہ کو اس طرح بنا دیا ہے۔ میں پوچھتی ہوں۔ رنگت کالی اچھی ہوتی ہے۔ یا گوری چمکی۔ میں کہتی ہوں کوئی بھی فرد بشر ایسا نہیں ہو گا جو یہ نہ کہے کہ کالی رنگت پنجہ اور یلکی ہوتی ہے۔ دھوپ۔ سروی۔ گرمی خواہ کتنا ہی صدمہ ہو پٹا دے۔ اس میں کچھ بھی فرق نہیں آتا۔ بلکہ کچھ اور سیاہ ہو جاوے تو تعجب نہیں۔ تمہاری سفید رنگت جیسی بچپن میں نکھری ہوتی ہے اس قدر جوانی میں نہیں رہتی۔ اور جس قدر جوانی میں رہتی ہے بڑھاپے میں نہیں رہتی۔ غم و فکر و کھ بیماری میں بدل کر سیاہی پائل ہو جاتی ہے یا کالے کالے دھبے پڑ جاتے ہیں جس سے دیکھنے والوں کو نفرت ہوتی ہے۔ پس اسکو تم اچھا کہتے ہو ناں۔ خدا نے صرف سانس لینے کو بنائی ہے۔ تمہاری ناک ایسی سستی ہوئی ہے کہ سانس بھی مشکل سے آتا ہے تم مجھ سے دور بیٹھے ہوئے ہوتے ہو۔ تم تمہاری سانس کی آواز اس طرح آرہی ہے جیسا سخت گرمی کے موسم میں بھینسا دھوپ میں بیٹھا ہوا مانپ رہا ہو۔ تم لوگوں کو اسی وجہ سے سوتے تھنیں اور دم کشی کی بیماری ہو جاتی ہے۔ مگر معلوم نہیں حکیم ڈاکٹر تمہارے تھنوں کو چیر کر یا حلق میں ٹیوب لگا کر تمہارا کیوں علاج نہیں کرتے۔ حالانکہ اونے اونے آدمی جب اسکا گھوڑا یا گدھا تنگی تھنوں سے دم کشی کرتا ہے تو اس کی ناک چیر ڈالتے ہیں یا حلق میں ٹیوب لگا دیتے ہیں۔ اور اس نقص کو رفع کر لیتے ہیں۔

اب دمانہ کو لو۔ ایک ٹنہارا دمانہ ہے کہ اس میں لقمہ بھی مشکل سے آتا ہے اور کھاتے ہوئے منہ سالن سے لٹھڑا پتھر پڑا جاتا ہے۔ بعض وقت لقمہ کھانے پر ہی گر پڑتا ہے۔ مگر ایک میرا دمانہ ہے۔ کہ سالن سمیت کٹورا بھی منہ میں رکھ لوں تو آسانی سے آجائے۔

تھکوز یا وہ افسوس تو اس وقت آویگا۔ جب میں کچھ طبی مسائل بیان کر دوں گی جسکا دمانہ بڑا ہوتا ہے اسکا معدہ بھی بڑا اور قوی ہوتا ہے۔ آٹا بنا کچا پکا خواہ کچھ ہی نکل جائے سب کو دل ڈالتا ہے۔ اگر تم کو یقین نہیں آتا تو میرے ساتھ کھانا کھا کر امتحان کر لو۔ اور بھی باتیں ہیں۔ مگر ان کے بیان کرتے ہوئے شرم و انکسار ہے۔ کسی وقت تنہائی میں تباؤں لگی۔ بڑے دمانہ والی عورتوں کے بچے ہمیشہ بہت آسانی سے پیدا ہوئے ہیں۔

آنکھیں۔ خداوند کریم نے دیکھنے کے واسطے بنائی ہیں۔ وہ لوگ بڑے ہی خوش قسمت ہیں جن کی تمام عمر نظر لکیساں قائم رہتی ہے۔ موٹی آنکھیں ہی عمر میں خراب ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ اس وقت بھی بہت سے موٹی آنکھوں والے عینکیں چڑھائے بیٹھے ہیں۔ اسکی وجہ تم جانتے ہو۔ یا نہیں۔ اگر جانتے ہو گے تو موٹی اور ابھری ہوئی آنکھوں کو کیوں پسند کرتے ہو۔ اسکی یہ وجہ ہے کہ ابھری ہوئی آنکھوں پر شد یعنی سایہ نہیں ہوتا۔ دھوپ گرمی سردی اور ہوا ان پر زیادہ اثر کرتی ہے۔ آنکھ کے سامنے کوئی سیدھی ترچھی چیز نکل جائے یا آجائے۔ تو بھی اس کو نقصان پہنچاتی ہے بعض وقت گر پڑنے سے آنکھ کو صدمہ پہنچ جاتا ہے۔ ہزاروں آنکھیں اس طرح سے ضائع ہو گئی ہیں۔ مگر جو گرمی ہوئی آنکھیں ہوں ان کو مشکل سے ہی کوئی صدمہ پہنچتا ہے۔ اگر تم یقین نہیں کر سکتے تو کسی بڑا کڑے سے پوچھ لو۔ ایک بات اور بھی بتلانا بھول گئی ہوں۔ کہ میرے چہرہ کی سیاہ رنگت میری آنکھوں کو بہت مدد دیتی ہے۔ کیا تم کو معلوم ہے کہ آنکھوں کے گرد اگر دھوئیں اور پلکیں سیاہ کیوں بنائی ہیں صرف اس وجہ سے کہ گرمی سے جو صدمہ آنکھوں پر پڑنے والا ہو اسکو بہت سی

سیاہ رنگ جس قدر گرمی کو جذب کرتا ہے اور کوئی دوسری رنگت نہیں کر سکتی یہی وجہ ہے کہ تمام بال رنگے تک سفید ہو جاتے ہیں۔ مگر بلیکس اور بھو میں سفید نہیں ہوتیں۔ جب انسان اپنی طبعی عمر سے بھی متجاوز ہو جاتا ہے تو کوئی بال سفید ہونے لگتا ہے۔

اب میں انمول کی بابت پوچھتی ہوں۔ اگر میرے دانت کدال ہیں۔ تو تم کو معلوم ہے کہ کدال کا کیا کام ہے۔ پتھر تک کو توڑ ڈالتی ہے۔ خدا نے دانت بھی انسان کے واسطے ہتھیار بنائے ہیں۔ اور ایسے ہتھیار کہ جس وقت چاہیں کام میں آویں۔ خوبصورتی اور بد صورتی کا تم خدا نے تو کسی کو نہیں دیا بلکہ ہر ایک ملک کی خوبصورتی اور بد صورتی ان کے خیالات پر منحصر ہے ایک ملک والے جبکہ خوبصورتی کہتے ہیں۔ دوسرے اسکو بد صورتی۔ اگر تم میرے ساتھ افریقہ چلو میں تمہیں بتا دوں۔ کہ وہ جتنے خوبصورت کہتے ہیں۔ یا تم کو سرد ملکوں میں سیاہ پتلی اور سیاہ بالوں کو بہت ہی بُرا سمجھتے ہیں کچھلے زمانہ میں تو اگر کوئی ایسا بچہ پیدا ہو جاتا تھا تو منہوس سمجھ کر زندہ درگور کر دیتے تھے مگر ہندوستان میں لاکھوں روپیہ کا تیل بالوں کے سیاہ کرنے میں خرچ ہوتا ہے۔ اور جو جھوٹے اشتہاروں والے وارے نیارے کمر رہے ہیں۔ وہ الگ رہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ جس ملک میں جس شکل شہادت کے زیارہ ہوتے ہیں۔ اُسی کو پسند کرنے لگتے ہیں اور خوبصورت سمجھتے ہیں۔ اور اگر ایک آدمہ اس کے برخلاف کہے تو اسکو دیوانہ بنا لیتے ہیں۔ چونکہ میرا طایم ہو چکا ہے۔ اس واسطے میں اپنی تقریر کو ختم کر کے التماس کرتی ہوں کہ میں نے یہ تقریر کسی کے دل دکھانے کے واسطے نہیں کی۔ بلکہ خوبصورتی کے ذکر میں خود کو اگیا ہے برائے مہربانی معاف فرماویں۔

بد نمائی۔ بد نمائی تائید کیواسطے کھڑی ہوئی۔ اور عرض کیا کہ تم لوگوں نے ہمارا نام بھی بُرے رکھ لئے ہیں۔ ہم تھوڑی ہیں۔ اور تم زیادہ۔ اس واسطے تمہارا غلبہ ہے۔ جو چاہو سو کرو۔ مگر اس بات کو یاد رکھو کہ جو چیز دیتا میں کیاب ہوتی ہے۔

اُسی کی زیادہ تر قدر ہوتی ہے۔ اور جس کی قدر ہوتی ہے وہ بد صورت نہیں ہوتی۔ خوبصورتی میں دنیا بھر کے عجیب بھرے ہوئے ہیں۔ شوخ چٹمی۔ شہزادہ غرور تکبر گستاخی۔ بے ادبی۔ بات بات پر اڑانا۔ ان باتوں میں اس قدر برصی ہوئی ہے۔ جس قدر اس کا حسن۔ اس خوبصورتی نے ہزاروں گھر خاک سیاہ کر دیے اس واسطے خداوند کریم نے اس کو زیادہ پائیدار نہیں بنایا۔ اس کی عمر بہت قلیل رکھی ہے۔ اگر تمام عمر اس کا قیام رہتا تو خدا جانے کیا غضب ڈالتی۔ مگر معلوم نہیں کہ کیوں لوگ اس پر گرویدہ ہیں۔

میں مہارے سامنے کھڑی ہو کر۔ اپنی حقارت کرنا نہیں چاہتی۔ اور اپنی مہربان بد صورتی کی تائید کر کے رخصت ہوتی ہوں۔

خوبصورتی۔ اپنی آب و تاب کے ساتھ اٹھی۔ اسکی نازک مٹھرا بھی آدھی بھی بیدھی نہیں ہوتی تھی۔ کہ تمام حاضرین سر و قد اٹھ کھڑے ہوئے اور لگے جھیر زہر جھیر زہر دینے۔ جو ان تو جوان بوڑھے ضعیف العمر بھی جن کے تمام عمر کے تہہ و بیاضت نے ان کے بدن تک کے رونگٹے بھی سفید کر دیئے تھے۔ اور سیاہی کہیں نام کو بھی نہیں چھوڑی تھی۔ گھور گھور کر معلوم نہیں کس طرح اپنے دل کو سمجھا رہے ہیں۔ اور وہ معذور البصر جن کی تقدیر نے روز پیدائش سے ہی ان کی نقد بصارت کو مفلوج کر دیا ہے گفٹ افسوس مل مل کر کہہ رہے ہیں کہ کوئی اہل ترس ہمارے تھوڑی دیر کے لئے عاریتاً بھی آنکھیں کیوں نہیں دے دیتا۔ اور پھر وہی یہ کہہ کر غلاموش ہو جاتے ہیں۔ کہ ایسا کون سنگین دل ہے کہ ایسے نظارہ میں اپنے اوپر جبر کر سکے۔ پریسڈنٹ اور سکریٹری تو بت بنے ہوئے سکھ کے عالم میں کھڑے ہیں۔ چاروں طرف سے عجیب و غریب دازیں آرہی ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ ناک کا نقشہ تو عجیب ہی پایا ہے۔ کوئی اسکی نزاکت اور ملاحظت کی تعریف کر رہا ہے۔ کوئی رنگت کو گلاب کے پھول سے اور کوئی انار کے دانوں سے تشبیہ دے رہا ہے۔ کوئی حور و پری کو اپنے

شکار کر رہا ہے۔ کوئی غنچہ دہن کر رہا ہے۔ کہ ہر چیز موزوں ہے۔ ایک کہتا ہے کہ اس موزونیت میں غنچہ کی کشش ہے کہ مقناطیس کو بھی اپنی طرف کھینچ لاتی ہے۔ ایک کہتا ہے۔ خود خدا نے اپنے مانتوں سے بنایا ہے۔ دوسرا افسوس کے لیے کہتا ہے کہ خفا میں بھی عجیب فیاضی ہے کہ ایسی صورت اپنے ماتھے سے بنا اور پھر اپنے سے جدا کر کے ہمارے نظارے کیواسطے بھیج دے۔ باوجود اس بات کے کہ چاروں طرف سے تعریفیں ہو رہی ہیں۔ مگر معلوم نہیں اس کو کیوں یہ باتیں ناگوار گذر رہی ہیں کہ وہ بیٹوری چڑھا کر بولی۔ مجھے نہ بناؤ۔ میرے منہ سے کچھ نہ کھلو آؤ۔

من خوب شناسم پیران پار سارا
ہر بانی فرما کر اپنی تعریفیں اپنے پاس رکھئے۔ مجھے ذرا بھی انکی ضرورت نہیں ہے میں ان کی بڑی مشکور ہوں گی جو اپنی تعریف بلکہ ادروں کی تعریف کے پشارے کے پشارے باندھ کر لیجا دیں۔ اور لاہور کے انارکلی کے بازار میں ڈال آئیں۔ مگر میں اسی مجلس میں جنوں نے اپنے آداب کا آپ ہی خون کر رکھا ہے۔ بغیر اس کے کہ ایک لفظ بھی کہوں۔ سٹیج کو چھوڑتی ہوں۔

میر مجلس ہزار منت و سہاجت کرتا ہے اور طرح طرح سے سمجھاتا ہے۔ کہ قدم نہجہ فرماؤ۔ ورنہ بد صورتی بازی جیت لیجا ئے گی۔ مگر وہ نہیں مانتی اور کہتی ہے کہ بڑی بازی جیت لیجا ئے۔ کہاں لے جاوے گی۔ کون اسکو لیجانے دے گا آپ کا دم غنیمت چاہیے سکرٹری نے کہا۔ کہ تم کو اس بھری مجلس پر بھی رحم نہیں آتا۔ آپ کے مشتاق کیسے ٹکٹ کی باندھے آپ کا انتظار کر رہے ہیں رہا تھا بگڑ کر۔ اٹھو غصہ کو تھوک دو۔ ہاں جاؤ۔ وہ بگڑ کر بولی۔ پرے بھی ہٹو۔ مجھے ماتھے نہ لگاؤ۔ خدا سے ڈرو۔ اپنے بڑھاپے کو بھی لاج نہ لگاؤ۔ اور زیادہ مجھے نہ کھلو آؤ۔

دنگار عالم۔ بولی۔ جانے دو۔ کچھ نہ کہو۔ بگڑ جائے گی۔ صلیواتیں سنائیگی۔ میں اسکی قایم مقام اہو کر کھڑی ہوتی ہوں اور عتہاری درخواست کو پورا کرتی ہوں دنگار عالم (جسکا نقشہ تو اس سے ملتا جلتا ہے مگر اس قدر چلبلا پن نہیں بگڑی ہو کر بولی)

صاحبان! اس وقت میری بہن خوبصورتی کے دشمنوں کا مزاج کچھ ناساز تو نہیں ہے۔ مگر ناساز کر دیا گیا ہے۔ اس کے بگڑنے کی وجہ یہ معلوم ہوتی ہے۔ کہ تمام حاضرین نے اس کو تباہات جادات حور قصور سے تشبیہ دینی شروع کی۔ اس کا دل جل گیا۔ اس کا جلنا اور ناراض ہونا بھی بجا ہے۔ وہ خوبصورتی ہی کیا ہوئی جس کی نظر کہیں مل سکے۔ اپنے میری مہربان بد صورتی کی تقریر سنی یہ تو اس کا کناپس ہے کہ اس نے اپنی صورت خود نہیں بنائی۔ اس کا کوئی قصور نہیں ہے۔ ہماری بڑی غلطی ہو گئی۔ اگر ہم اس کو حقیر سمجھیں۔ یا نفرت کی نظر سے دیکھیں مگر میں اس کے کہنے کو نہیں مانتی کہ اس کے حقیر سمجھنے میں فاعل حقیقی پر بھی کچھ الزام آتا ہے۔ جس نے اس کی تصویر بنائی ہے۔ جو مصوٰراچھی سے اچھی تصویر بنا سکتا ہے وہ بُری تصویر بھی بنا سکتا ہے اگر وہ کسی وجہ سے بُری تصویر بنائے تو اس پر کون الزام دھر سکتا ہے اور کون کہہ سکتا ہے کہ اس کو اچھی صورت بنانی نہیں آتی۔ یا بھول کر بنادی۔ میری سمجھ میں بد صورتی کو اپنے سے کچھ اوپر نہیں تو برابر میں تو ضرور جگہ دینی چاہئے۔ تاکہ خوبصورتی کا حسن و وبال ہو جاوے اور نظر بد کا خطرہ بھی جاٹا رہے۔

بد صورتی نے جو اپنے ناک۔ منہ آنکھ کے حالات بتائے۔ وہ ان کے عمل میں نہ کہ خوبصورتی کے نشانات۔ گلاب کے پھول کو اس واسطے بد صورت کہیں یا حقیر جانیں کہ وہ تریبوز سے چھوٹا ہے یا تریبوز اپنی خاصیت میں زیادہ کارآمد ہے۔ تاہم اس جاہل گنوار کے مثل ہونگے۔ جس نے ایک باکمال رقاصہ کی نسبت یہ سنکر کہ خوب ناچتی ہے کہا تھا کہ وہ کیا ناچتی ہے۔ میری ایک لالچی لگ جاوے تو ہلکیا ہو جاوے۔ چیرز۔

بد صورتی کے اس قول کو کہ خوبصورتی مانی ہوئی چیز ہے اس وقت تک مان لیتی ہوں کہ وہ اس پر غور کرے کہ وہ کیا چیز ہے۔ جس نے ہم سے یہ بات منوائی ہے۔ تمہارے جیسی شکل کو خوبصورت کیوں نہیں مان لیا۔ اگر یہ بات سچ ہے۔

کہ ہماری کثرت نے منوالیسا ہے تو یہ خوبصورتی کے واسطے فخر ہے نہ کہ الزام و دوط
کی کثرت خواہ وہ ہمارے ملک کے ہوں خواہ دوسرے علاقہ یا ملک کے ان کے
واسطے عزت ہے۔ اس قول سے تو بد صورتی کی اور بھی شکست ہے۔

خوبصورتی کوئی ایسی شے نہیں ہے کہ صرف تشبیہات سے اس کی تعریف
کر سکیں۔ بلکہ اس میں ایسی باتیں ہیں کہ جن کے بیان کرنے کے واسطے دنیا بھر
میں کوئی لفظ نہیں ہے۔ نزاکت۔ مباحث۔ بشاشت۔ لطافت۔ موزونیت
وغیرہ ایسے الفاظ ہیں کہ کہیں کہیں مستعار لیکر لگائے جاتے ہیں۔ اس کی سچ و سچ
ہی بنیادی ہے۔ جس کو انسان کی آنکھیں ہی پاسکتی ہیں۔ یہ کیا اور بھی بہت
سی کیفیات ہیں۔ جن کو ہم صرف الفاظ کے ذریعہ سے ظاہر نہیں کر سکتے۔ حزن
اور غم۔ رنج و خوشی۔ مٹھاس کھاس کی ہم کیفیت بیان نہیں کر سکتے۔ صرف
اس کے آثار سے جو ہمارے الفاظ کی گرفت میں آسکتے ہیں۔ بیان کیا کرتے ہیں
و آدمی ایک ہی شبابہت کے ہوتے ہیں۔ مگر ہماری نظر معلوم نہیں کس بات پر
غور کر کے نتیجہ نکال لیتی ہے کہ ایک ایسا ہے اور ایک ویسا۔ یہ بات بھی بیان
کرنے کے لائق ہے کہ خوبصورتی سے ملک کو کیا فائدہ ہے۔ یہ تو ظاہر ہے کہ اس
ملک کی آب و ہوا نہایت خوشگوار ہوتی ہے اور وہاں کے آدمی تندرست و صحیح
الجسم ہوتے ہیں اور جو آدمی تندرست اور صحیح الجسم ہوتے ہیں وہ ذکی
اور علم دوست بھی ہوتے ہیں۔ اور سیر و سیاحت کا بھی شوق رکھتے ہیں۔ مگر یہ
معلوم نہیں کہ سیر و سیاحت کا کیوں شوق ہوتا ہے۔ یا تو ان کو اپنی خوبصورتی یا
اپنے ملک میں چین نہیں لینے دیتی۔ یا اپنے ملک کا چین لوٹ لوٹ کر سیر
ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ دوسرے ملکوں پر اپنا قبضہ جاتے ہیں۔ اور
خصوصاً ایسے ملکوں میں تو سب سے پہلے ان کا پیش خیمہ آتا ہے۔ جہاں بدورتی
کا ہیڈ کوارٹر ہے اور ان کی ان قیمتی چیزوں کو جو ان کی زمین دیریا پہاڑوں نے
امانت رکھے ہوئے ہوتے ہیں ان کی خوشی سے نہیں بلکہ خوبصورتی سے

اپنے وطن مالوف کو لئے جلتے ہیں۔ اور ان کے واسطے صرف وہی چیزیں چھوڑنے
 ہیں جو ان کی بد صورتی کو بلکہ اس کے ساتھ کمزوری کو بھی زیادہ بڑھا دیتی
 ہیں کیسی فیملی کو دیکھو جس کے آدمی خوبصورت ہوتے ہیں۔ ان کے ساتھ دوسرے
 آدمیوں کا ضرور افس ہوتا ہے اور ان کے ساتھ نشست و برخاست اور ان کے
 ساتھ تعلق پیدا کرنے کو اپنا فخر سمجھتے ہیں۔ چھوٹا بچہ خواہ کب کا ہو۔ اس کا
 خوبصورت اور بھولا بھالا چہرہ دیکھنے والوں پر یہ تقاضا کرتا ہے کہ گو وہ میں
 اچھا لگیں۔ اور اس کی بھولی بھالی باتیں سنیں۔ ابھی ہمارے ملک میں اس
 طرف توجہ نہیں کہ کس طرح سے نسل میں خوبصورتی آتی ہے۔ یا آئی ہوئی قائم
 رہتی ہے۔ اپنی دوسری چیزوں کی بابت تو خیال پیدا ہو رہا ہے۔ کہ گھوڑے
 اور گائے بھینس۔ بلی۔ کتے۔ نباتات۔ جمادات وغیرہ وغیرہ کی نسل میں
 ترقی ہو ہم یہ نہیں کہتے۔ کہ وہی قواعد جو بلی۔ کتے میں برتنے جاتے ہیں۔
 انسان میں بھی ملحوظ رکھے جاویں۔ حاشا وکلا۔ اس میں تو اس قدر
 نقص اور برائیاں بھری ہوئی ہیں۔ کہ اس قدر بلکہ اس کا عشر عشر
 بھی بد صورتی میں نہیں ہیں۔ البتہ اور بہت سی باتیں جو میاں بیوی
 کے مختلط رہنے اور حمل کی حالت میں برتنے اور دودھ پلانے اور
 پرورش کرنے میں ہیں۔ اس کے علاوہ میاں بیوی کے مناسب جوڑ
 ملنے پر بھی منحصر ہیں۔

مال و دولت بھی خوبصورتی کا عجیب زیور ہے۔ جہاں پر دولت اپنا
 صدر مقام تباہیتی ہے وہاں ایک دولت مندوں میں ان کی شکل و صورت
 بھی سوز جاتی ہے اور جس خاندان میں سے یہ تشریف لیجاتی ہے وہ
 خوبصورتی کو بھی اس طرح لے جاتی ہے جس طرح باد صرصر نازک پودوں
 کی رونق کو۔

میں مانتی ہوں کہ خوبصورتی میں بعض نقص بھی ہیں جن کو بد نمائی نے

گنا ہے۔ اگر وہ نہ ہوتے تو سچی دیوی ہوتی۔ اور بہت سے آدمی اس کی پرستش کرنے لگتے۔ مگر غور کا مقام ہے کہ باوجود اس کے کہ اس میں صد غایب ہیں۔ مگر پھر بھی ہزاروں آدمی ہزار جان سے اس کے خمرے اٹھانے کو اپنا فخر سمجھتے ہیں۔ ان برائیوں میں سے ایک بھی بد نمائی اور بد صورتی میں ہو تو میں نہیں سمجھتی کہ اس کو کہیں ٹھکانا ملے۔

پریسڈنٹ صاحب اٹھے اور کہنے لگے کہ واقعی خوبصورتی اور بد صورتی کی بہت ہی مفید تقریر ہے۔ یہ تو انسانیت سے بعید ہے کہ کسی کی شکل و صورت پر طعن کیا جائے۔ طعن کرنا ان آدمیوں کا شیوہ ہے۔ جن کو ملعون ہونے یا حقیر اور ذلیل ہونے میں مزا ہے۔ بد صورتی اور خوبصورتی اگر دونوں حقیقی بھین نہیں تو دونوں ایک ہی ہاتھ کی بناٹی ہوئی ضرور ہیں۔ اگر بد صورتی میں وہ اوصاف ہوں۔ جن سے آدمی انسان کہلانے کا مستحق ہے۔ تو وہ اس خوبصورتی سے ہزار درجہ اچھی ہے۔ جس میں بد خلقی اور کینے خیالات ہوں۔ اور جس خوبصورتی میں اس کے حسن خداداد کے ساتھ اس کے اخلاق و غیرہ بھی اچھے ہوں۔ تو وہ اس بد صورتی سے لاکھ درجہ اچھی ہے۔ جس میں بُرے وصف ہوں۔ میں ان دونوں کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ اور ساتھ ہی دعا کرتا ہوں۔ کہ حسن کے ساتھ کبھی بد خلقی اور کینے خصائل حج نہ ہوں۔ آمین ثم آمین *

تمام شد

دُچپ رسالہ

کارخانہ اخبار ہندوستان لاہور سے ایک ماہوار
رسالہ "دُچپ سالہ" کے نام سے شائع ہوتا ہے۔ اس کے پڑھنے
والوں نے مان لیا ہے کہ اسم ہائے رسالہ ہے اور اردو
زبان میں اس کے برابر دُچپ مضامین مہیا کرنے والا دوسرا
رسالہ یا میگزین نہیں ہے۔ ع

شنیدہ کے بود مانند دیدہ

آپ خود رسالہ منگا کر ہمارے بیان کی تصدیق کیجئے۔ اور دُچپ
رسالہ کے دُچپ مضامین کی داد دیجئے۔

نوٹ: کا پرچہ، کا ٹکٹ آنے پر بھیجا جائیگا مفت نہیں۔

ایڈیٹر ڈاکٹر۔ منیجر

ہندوستان دُچپ سالہ لاہور

